Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem



JESTEM!

W CZASIE POKOJU I WOJNY NA STANOWISKU

ROK XIX Polski Czerw. Krzyż

STYCZEŃ 1939

Nr 1

CZASOPISMO P.C.K. DLA WSZYSTKICH

P.C.K. CHRONI RATUJE

Rok 1939 — miejmy nadzieję, że upłynie pod znakiem pokoju.

1939?



REDAKCJA „JESTEM" DO SWOICH DOTYCHCZASOWYCH CZYTELNIKÓW

Minist. Spr. Wewn. w Dzienniku Urzęd. z dn. 30.XI r. b. Nr 35 zaleciło prenumeratę naszego miesięcznika wszystkim gminom, miastom i miasteczkom. Wkrótce oczekujemy podobnego zalecenia i przez Minist. Spraw Wojsk. dla czytelni wojskowych. Oba ministerstwa udzielają nam swego poparcia, wyłączanie mając na celu pogłębianie wiedzy sanitarnej w jak najszerszych warstwach naszego społeczeństwa. Chcąc temu zadaniu należycie sprostać zmuszeni jesteśmy nieco zmienić charakter naszego pisma w kierunku rozszerzenia działu sanitarno-higienicznego z możliwym udostępnieniem go dla każdego czytelnika. Poza tym, ponieważ poruszać będziemy zagdnienia, związane ze stosunkiem ciała ludzkiego do otaczającego go świata zewnętrznego, więc z konieczności musimy stopniowo zapoznawać naszego czytelnika z budową i czynnością tegoż ciała w zakresie choćby najskromniejszym, ale niezbędnym dla zrozumienia przedmiotu. Mając dalej na uwadze wielki pożytek ze stałego powiadamiania swych czytelników o tym, co się w ogóle dzieje w kraju i we świecie, bo to nie wszyscy czytują pisma i gazety, podawać będziemy pokrótce przegląd ważniejszych zdarzeń z ubiegłego miesiąca. Dział, dotyczący czerwonokrzyskiej działalności w kraju i u obcych pozostawiamy bez zmiany. Nakoniec, chcąc urozmaicić czytelnikowi tę, nie nazbyt może i nie zawsze pociągającą higieniczno-sanitarną strawę, a jednocześnie, chcąc wytworzyć dla szpitali i sanatoriów specjalny „księgozbiór ozdrowieńczy" dołączać będziemy do każdego numeru tomik powieściowy, o treści pogodnej, odpowiedniej dla chorych i ozdrowieńców. Cena prenumeraty 6 zł rocznie — bez dodatku zaś powieściowego 3 zł. Zwracamy jednak uwagę, że w prenumeracie taki 80-o i więcej stronicowy tomik wypada po 25 gr, tworząc w ciągu roku już małą, 12-o tomikową biblioteczkę o doborowej treści. Wszystkim prenumeratorom wysyłamy pierwszy numer wraz z dodatkiem. Kto nie życzy sobie dodatku, zechce niezwłocznie o tym nas zawiadomić, gdyż inaczej następne numery wyszlemy w pełnym składzie.

GMINY WIEJSKIE W PRACY NAD ZDROWIEM LUDNOŚCI

Dr CZESŁAW WROCZYŃSKI

Nowowybrane ciała ustawodawcze — Sejm i Senat Rzeczypospolitej będą obradować nad projektami dwóch bardzo ważnych, a przedłożonych przez Rząd ustaw; pierwszą z nich jest ustawa o publicznej służbie zdrowia, druga o zwalczaniu gruźlicy.

Wykonywanie opieki nad zdrowiem ludności należy do kompetencji związków samorządowych od czasu uchwalenia przez Sejm ustawodawczy w r. 1919 — Zasadniczej Ustawy Sanitarnej. Ale ustawa ta wprowadza tylko ogólny obowiązek dla samorządów sprawowania służby zdrowia nad ludnością. Nie było wiadomym jak należy się wywiązać z tego obowiązku.

Rządowy projekt ustawy o publicznej służbie zdrowia daje odpowiedź na to zasadnicze pytanie. Każda gmina będzie musiała stworzyć Ośrodek Zdrowia i posiadać lekarza gminnego. Tam gdzie będzie to trudne do wykonania ze względu na koszty, władze administracyjne będą zezwalać na utworzenie jednego Ośrodka dla dwóch lub trzech gmin. Dzisiaj mamy już w Polsce około 500 Ośrodków. Po wejściu w życie ustawy — jeżeli będzie uchwalona — liczba Ośrodków będzie gwałtownie wzrastać.

Czym będzie taki gminny Ośrodek Zdrowia? Należy przypuszczać, że w pierwszym okresie działalności Ośrodek wiejski będzie się zajmować szczególnie zwalczaniem chorób zakaźnych, opieką nad matką i dzieckiem i pomocą dla chorych na suchoty. Jednocześnie będzie zorganizowany nadzór nad zaopatrzeniem ludności w wodę (studnie), nad palącą dotychczas sprawą budowy ustępów i nad czystością osiedli wiejskich. Władze gminne i gromadzkie — wójtowie i sołtysi — będą mieli nowe obowiązki. Przezorni działacze samorządowi powinni już dzisiaj przygotowywać się do tej pracy. Nie ulega wątpliwości, że w nadchodzących latach wykonamy w Polsce bardzo duży wysiłek dla podniesienia stanu sanitarnego naszych siedzib i ochrony ludności przed chorobowością i śmiertelnością. Wymaga tego dobro ogółu i wzgląd na pomnożenie sił obronnych naszego Państwa.

Administracje gminne mają już dzisiaj rozmaite sprawy zdrowotne do załatwienia. Niektóre z nich są bardzo uciążliwe jak nprz. ściąganie kosztów leczenia szpitalnego, albo opłacanie tych kosztów za ubogich gminiaków. Gmina otrzymuje zgłoszenia o chorobach zakaźnych — musi zawiadomić o każdym przypadku lekarza powiatowego w starostwie, musi wykonać zarządzenia przez niego wydane, musi dostarczyć spisów dzieci podlegających szczepieniu ospy.

W miejscowościach, w których są Ośrodki Zdrowia gmina dostarcza środków lokomocji lekarzowi, pielęgniarce, albo położnej. Nieliczne gminy wiejskie posiadają Ośrodki Zdrowia.

Sytuacja w przyszłości ulegnie zasadniczej zmianie. **Gmina będzie miała własny aparat służby Zdrowia** w postaci lekarza, pielęgniarki, położnej, który czuwać będzie nad zdrowiem mieszkańców. Stworzona będzie **własna instytucja — Ośrodek Zdrowia** — która będzie otaczać opieką matki i niemowlęta, kobiety ciężarne, chorych na płuca. Z czasem opieka obejmie dzieci szkolne.

Choroby przewlekłe, a rozpowszechnione jak np. jaglica, lub choroby weneryczne będą przedmiotem specjalnej troski w miejscowościach, w których będzie stwierdzone istnienie tych chorób. Gmina we własnym zakresie działania będzie dbać o rzeczywistą, realną pomoc dla mieszkańców w sprawach im najbliższych, bo dotyczących zdrowia.

Poprawa stanu zdrowotności wymaga podniesienia stopnia kultury życia codziennego. Czynny udział ludności przy stosowaniu zasad higieny jest koniecznym warunkiem powodzenia. Trzeba wzbudzić zainteresowanie sprawami zdrowia i wykazać praktyczną wartość dla ogółu zmniejszenia chorobowości i śmiertelności.

Człowiek uświadomiony zajmie zawsze czynną postawę wobec zarządzenia mającego na celu ochronę zdrowia, a ospały, ciemny, niedbały o dobro ogółu obywatel będzie przeszkodą i hamulcem postępu.

Polski Czerwony Krzyż posługuje się właśnie takimi metodami pracy, które niezawodnie wywołują i krzewią wśród ludności zainteresowanie sprawami zdrowia. W bieżącym roku przypada siedemdziesięciopięciolecie istnienia Czerwonego Krzyża. W r. 1864 Szwajcar Henryk Dunant doprowadził do skutku Konwencję Genewską piętnastu państw europejskich, mającą na celu niesienie pomocy rannemu i choremu żołnierzowi. Na tym opiera się działalność Czerwonych Krzyży. Obok tego jednym z głównych zadań P. C. K. jest ochrona zdrowia ludności cywilnej w czasie pokoju i w czasie wojny.

W życiu codziennym ochrona zdrowia polega bądź na zapobieganiu szkodliwościom i niebezpieczeństwom zdrowotnym, bądź na niesieniu pomocy w razie wypadku. Obie drogi są skuteczne i pożyteczne tylko w tym przypadku, jeżeli cała ludność nimi dąży. To znaczy, że hasłem ratowniczej akcji P. C. K. jest samopomoc społeczna w stosunku do jednostki i do ogółu.

Ratownictwem musimy się zająć wszyscy. W katastrofie samochodowej, w wypadku utonięcia, oparzenia, zaczadzenia, złamania lub zwichnięcia nogi los poszkodowanego, a często i jego życie zależy od rodzaju pierwszej pomocy.

Polski Czerwony Krzyż organizuje bezpłatne kursy ratownictwa na wsi. Osoba, która ukończy taki kurs — ratownik — ratowniczka — umie udzielić pomocy, umie obchodzić się z apteczką ratowniczą P. C. K. nabytą za mareczki sprzedawane wśród ludności. Nowoczesne pojęcie ratownictwa nie ogranicza się tylko do pomocy w nieszczęśliwych przypadkach. Ratować można przed zarażeniem się chorobą zakaźną. Wójt albo sołtys, który zarządził w wiosce, w której wybuchła epidemia czerwonki, jeszcze przed przybyciem lekarza, zlanie ustępów mlekiem wapiennym, picie gotowanej wody, mycie rąk przed jedzeniem i zabezpieczenie produktów żywności przed muchami, napewno ochronił dziesiątki osób przed zakażeniem często śmiertelnym. Przeszkolona na kursie przodownica zdrowia — będzie umiała pouczyć matki jak się karmi niemowlęta i dzieci, a przez to zapobiec chorobie. Ratownictwo dzisiejsze jest więc jednocześnie zapobieganiem.

W przypadkach klęsk losowych Polski Czerwony Krzyż tworzy punkty ratownicze i żywnościowe. W razie epidemii chorób zakaźnych Czerwony Krzyż wysyła ruchome szpitale, oddziały, kolumny dezynfekcyjne, dobrze znane ludności w tych miejscowościach, w których panowały epidemie. W razie wojny konieczne są dla całej ludności drużyny ratowniczo - sanitarne do ochrony przed atakami bombowymi i gazowymi.

Wszystkie te jednostki tworzone są w organizacjach P. C. K. przez samą ludność — dla jej własnych potrzeb. Myli się ten, kto myśli, że pomoc zawsze przychodzi z zewnątrz. „Sam sobie radź, a Pan Bóg ci dopomoże", mówi stare i mądre przysłowie. W wypadku klęski społeczeństwo będzie musiało zdać egzamin ze swej wartości i ze swej sprawności. Żyjemy w czasach próby, w których to, co nie będzie dosyć odporne, zwarte, uświadomione i sprawne będzie zagrożone zniszczeniem.

Polski Czerwony Krzyż daje społeczeństwu możność zwartych i mocnych kadr organizacyjnych, które powinna wypełnić ludność w dobrze zrozumianym własnym interesie. Nie chodzi o wprowadzenie czegoś obcego, czegoś narzuconego. Chodzi o to, czy gminiacy, czy gromady wiejskie, które tak dobrze znają klęski losowe z czasów wielkiej wojny — zechcą się same zorganizować dla celów ochrony zdrowia, dla celów samopomocy szeroko pomyślanej, dla celów skutecznej obrony państwa?

Polski Czerwony Krzyż jest w możności dopomóc gminom w tym zakresie. Posiada on zespoły instruktorów, organizuje liczne kursy ratownictwa, drużyny ratowniczo - sanitarne. Poza tym P. C. K. rozporządza biblioteczką wydawnictw b. tanich, w których omawiane są wszystkie najważniejsze zagadnienia zdrowotne i ratownicze. Posiadanie tych biblioteczek P.C.K. na wsi jest sprawą wielkiej wagi. Czasopismo „Jestem" oświetla w licznych artykułach kwestie bardzo interesujące i może na życzenie gmin poruszać wszystkie zagadnienia związane z zakresem działania P. C. K.

Dzieci szkolne w licznych Kołach młodzieży P. C. K. na wsi pracują od szeregu lat nad podniesieniem kultury życia codziennego, nad krzewieniem wiadomości o zdrowiu, nad rozbudzeniem odpowiedzialności jednostki za solidarność i samopomoc społeczną. Obecnie starsze pokolenie na wsi musi wszcząć pracę w tym kierunku, jakże ważną i odpowiedzialną. To też władze gminne dobrze uczynią jeżeli zbiorą dane o postępach i rozwoju organizacji Czerwonokrzyskich w gminie pod hasłem „Co zrobiliśmy dla nas samych w dziedzinie samopomocy społecznej".

Mąż stanu niedbający o zdrowie narodu, którym rządzi — jest jako rękodzielnik marnujący materiał, który musi urabiać.

MUSSOLINI.

W SPRAWIE PRZETACZANIA KRWI

Doc. Dr. H. G.

Jak ważną i cenną dla człowieka jest krew, nie trzeba nikogo przekonywać. Przecież powiedzenie o krwi serdecznej, o przelaniu krwi za Ojczyznę i wiele innych powiedzeń stwierdzają jak cenną i drogą dla człowieka jest krew. I rzeczywiście jest ona jedną z najważniejszych składowych części naszego organizmu, bo spełnia tyle najrozmaitszych prac, tak poważnych, że bez niej wprost nie można sobie wyobrazić życia. Za pośrednictwem krwi oddychamy, to znaczy, że krew w płucach nabiera potrzebnego gazu, zwanego tlenem i roznosi go po całym organizmie. Krew z kiszek zbiera przetrawiony pokarm i obdziela nim wszystkie części ciała. Krew zbiera z całego ciała odpadki niepotrzebne, lub zużyte i zanosi je do nerek, skąd wydalane zostają z moczem. Wiele jeszcze nie mniej ważnych prac, wykonywanych przez krew moglibyśmy wymienić, ale to już wystarczy dla zrozumienia, jak ważną ona odgrywa rolę. Nic więc dziwnego, że ludzie nie tylko bardzo wrażliwi bledną, ba nawet mdleją na widok krwawiącej rany. Krwawienie silniejsze napawa nas lękiem i staramy się je corychlej zatamować. Jeżeli nam się to nie udaje, krew uchodzi, krwawiący staje się coraz bledszy i z upływu krwi omdlewa. Krwawienie silne i długotrwałe najczęściej prowadzi do śmierci. To też najwięcej żołnierzy w czasie bitew ginie nie z powodu uszkodzenia poważnego narządu, lecz z upływu krwi.

Pierwszym i najważniejszym sposobem ratowania krwawiącego jest zatamowanie krwawienia. Nie zawsze jednak udaje się nam to w czas uskutecznić, a utrata jednorazowa 2 litrów krwi prowadzi zazwyczaj do śmierci. Śmierć następuje wskutek niedokrwienia ważnych ośrodków życia. Jedynym ratunkiem skrwawionego jest uzupełnienie brakującej krwi, ale niekoniecznie ilością odpowiadającą utraconej krwi. Pewne ilości krwi człowiek może tracić bezkarnie, a czasami nawet z pożytkiem. Upuszczenie 100 — 200 — 300, ba, nawet 500 cm. krwi wolno dokonane nie odbija się na człowieku zdrowym, może go conajwyżej nieco osłabić. Krew dosyć szybko odradza się. W ciągu kilku tygodni braki są wyrównane.

Zastanawiając się nad krwią i skrwawieniami stwierdzamy, że duży upływ krwi, duża strata krwi powstała nie tylko naskutek rany, bo mogą być bardzo różne przyczyny zmniejszenia się ilości krwi, powoduje śmierć, albo długotrwałe, ciężkie schorzenie. Upust krwi, czyli utrata mniejszych ilości nie powoduje poważniejszych zaburzeń u zdrowego i silnego człowieka, bo krew u zdrowego szybko się odradza.

Najskuteczniejszym leczeniem skrwawionego jest obok zatamowania krwi, wlanie mu do żył nowej krwi, którąby zastąpiła utraconą. Jak tego dokonać? Wiemy już, że strata kilkuset cm. sześć. krwi zdrowemu człowiekowi nie szkodzi. Otwiera się zatym szerokie pole dla zdrowych i silnych ludzi dzielenia się swą krwią ze skrwawionymi.

Coraz częściej słyszy się i czyta o uratowaniu życia za pomocą przetaczania krwi. Robi się to w ten sposób, że bierze się krew z żyły człowieka zdrowego i zastrzykuje się do żyły skrwawionego. Krew dającego miesza się z krwią biorącego, żyje nadal, oraz pobudza narządy krwiotwórcze skrwawionego do szybszego odradzania się jego własnej krwi.

Nie każda jednak krew przetoczona żyje, bo trzeba zaznaczyć, że krew krwi nie zawsze jest równa i nie z każdą ma jednakowe właściwości. Krew, wytoczona zdrowemu dla jednego skrwawionego może być wprost zbawieniem, podczas gdy dla drugiego może stać się nawet trucizną. Trzeba się więc orientować w różnicy, jakie zachodzą między krwią jedną a drugą. Badania uczonych lekarzy wykazały, że krew wszystkich ludzi możemy podzielić na 4 grupy: A, B, AB i O.

Krew należąca do jednej i tej samej grupy jest odpowiednią do przetaczania. Naprzykład: dający i biorący należą do grupy A., wtedy krew się przyjmuje i żyje. Jeżeli byśmy chcieli zastrzyknąć krew grupy A skrwawionemu, którego krew oznaczono, jako przynależną do grupy B, to krew A nie przyjmie się, — przeciwnie, może nawet skrwawionego zabić. Chcąc się przekonać, czy krew dającego nadaje się do przetaczania, należy kropelkę krwi dającego zmieszać z kropelką krwi biorącego. Jeżeli po kilku minutach nastąpi zlepianie się krwinek, to znaczy, że krew dającego jest nieodpowiednia, jeżeli zaś krew nie zlepia się, to można z całym spokojem zastrzyknąć ją skrwawionemu.

Przetaczanie krwi uratowało setki tysięcy istnień ludzkich, to też na całym świecie istnieją specjalne instytucje, które organizują akcję ratowania skrwawionych przetaczaniem krwi. W Polsce w każdym dużym mieście są specjalne Ośrodki krwiodawców, które dostarczają krew potrzebującym. Można również krew pobrać od dawcy i zakonserwować w odpowiednim naczyniu. Taką krew można przewieźć np. na wieś i zastrzyknąć skrwawionemu. Jest to wielkie udogodnienie, zwłaszcza dla prowincji, gdzie trudno o zorganizowanie Ośrodka krwiodawców, a gdzie nieraz może być bardzo potrzebną.

W następnych zeszytach „Jestem" postaramy się dokładnie omówić to niezmiernie ważne zagadnienie, o dobre rozwiązanie którego, Polski Czerwony Krzyż usilnie zabiega.

ISTOTA WOJNY GAZOWEJ

Wojna gazowa jest koszmarem, który w wypadku napięcia politycznego wielu ludziom spędza sen z powiek. Zobaczymy jak ten koszmar w rzeczywistości wygląda. W tym celu rozpatrzymy dwa podstawowe zagadnienia: jakie są skutki wojny gazowej dla ludności i jakie są widoki zastosowania w walce nowych nieznanych gazów.

Otóż w niektórych krajach, np. w Ameryce, przeważa pogląd, że broń gazowa jest humanitarniejsza od każdej innej. Jak wykazała bowiem statystyka powojenna, śmiertelność od zatrucia gazami w wojsku Stanów Zjednoczonych A. P. okazała się 12 razy mniejsza, niż od wszelkich innych środków walki. Mianowicie, u zatrutych gazami wynosiła ona tylko 2 proc., podczas gdy u rażonych inną bronią 24 proc. Jeżeli chodzi o takie kalectwo, jak utrata wzroku, to na 100 proc. ociemniałych wskutek działań wojennych — tylko 3,8 proc. przypada na zagazowanych. Poza tym, jak podaje wojskowa prasa amerykańska, nie zanotowano żadnego wypadku stałego kalectwa od gazów; zagazowani okazali się nawet znacznie odporniejsi na gruźlicę od niezagazowanych. Wprawdzie Francuzi nie zgadzają się z wywodami Amerykanów, lecz poglądu swego nie potwierdzają danymi statystycznymi.

Jeżeli chodzi o skutki działania lotnictwa — a ono głównie może prowadzić wojnę gazową wewnątrz kraju nieprzyjacielskiego — to znacznie groźniejsze jest używanie bomb odłamkowych i kruszących, a może jeszcze bardziej zapalających, niż gazowych. Od bomb bowiem gazowych, zwykle bardzo lekkich, nie mających siły kruszącej i nie dających licznych odłamków, całkowicie zabezpiecza schron gazowy i ubrania ochronne.

Cóż poza tym wykazały wojny w Abisynii, Hiszpanii i Chinach?

Chociaż w wojnie abisyńskiej użycie przez Włochów środków chemicznych było nie duże i polegało na działaniu nie przeciwko osiedlom, lecz zakażaniu pewnych dróg i stref terenu, to jednak wywarło ono wielki wpływ na stan moralny przeciwnika. Stwierdzają to zresztą sami Abisyńczycy, tłomacząc przegranie wojny użyciem przez Włochów gazów, przeciw którym nie mieli żadnych środków obrony. Nieznane dotąd skutki gazów panicznie działały na Abisyńczyków.

Jeżeli natomiast weźmiemy wojnę hiszpańską lub chińską, to — sądząc z wiadomości prasowych — gazów używa się tam bardzo mało. Lotnictwo stosuje głównie bomby odłamkowe, kruszące i zapalające. Przy zaciętości walk i małej kosztowności środków chemicznych, strony walczące niewątpliwie szerzej by je stosowały, gdyby uważały za skuteczniejsze.

Wynika stąd, że ostatnie wojny nie wykazały, aby gazy były stosowane przeciw ludności w takim stopniu, jak niektórzy oczekiwali, lub jak by to mogło nastąpić. Jedynie może wojna abisyńska dowiodła, jak wielki wpływ moralny może wywrzeć użycie gazów na nieprzygotowaną ludność.

Jakie gazy będą używane w przyszłej wojnie?

Otóż panuje zdanie, że na ogół będą to gazy dotychczas znane, wprawdzie ze znacznie większym zastosowaniem iperytu, ale głównie przeciw oddziałom walczącym. Naturalnie stwarza to poważne niebezpieczeństwo i wymaga przygotowania nie tylko masek, ale także ubrań ochronnych i innych środków.

Największy jednak skutek, i to moralny, może wywołać zastosowanie nowych, nieznanych dotąd związków chemicznych, przeciw którym nie ma jeszcze środków ochronnych. Otóż nasuwa się pytanie, jakie są na to widoki?

Kiedy przed paroma laty zaczęły w prasie ukazywać się fantastyczne wiadomości o wykryciu nowych, straszliwych gazów, kilku uczonych, pracujących w tej dziedzinie, zabrało głos na łamach prasy wojskowej

Jeden z nich, rzeczoznawca przy Lidze Narodów, oświadczył, że wykrycie nowych gazów, silniejszych od dotychczas znanych, jest bardzo mało prawdopodobne, ponieważ badanie po wojnie około tysiąca nowych związków chemicznych dało wynik ujemny.

Zabrał poza tym głos amerykański uczony, profesor Kibler. Mówi on, że wymagania stawiane gazom bojowym są tak wielkie, iż tylko bardzo mało gazów może im sprostać. Z niezliczonej ilości związków chemicznych tylko około 3.000 było poddane próbom w czasie wojny światowej. Z tej liczby jednak tylko około 25 znalazło zastosowanie na wojnie, a zaledwie 5 czy 6 utrzymało się w użytku do końca wojny.

Bardzo dużo gazów poddano próbie i po wojnie. Wiele było zgłoszeń o wykryciu nowych, nadzwyczajnych. Jednakże po gruntownym sprawdzeniu okazało się, że są one tylko tworem wyobraźni. Żaden z nich nie nadawał się do celów wojennych, a gazy, ogłaszane jako nowe, okazywały się już znanymi lub też badanymi w czasie wojny.

Profesor Kibler, na podstawie urzędowo dokonanych badań, stwierdza, że wszystkie takie wiadomości dotyczyły znanych już związków chemicznych i były ogromnie przesadzone.

Zaznacza wreszcie, że w razie wynalezienia nowego gazu, konieczne są długie i kosztowne badania specjalistów, aby ustalić jego przydatność do celów wojskowych. Potrzeba wielu lat, żeby wytworzyć właściwą metodę jego produkcji na dużą skalę. Konieczne są długie próby, aby określić jego trwałość i możność napełniania nim pocisków. Trudność wypróbowania jego w czasie pokojowym na ludziach — jeszcze bardziej komplikuje powzięcie właściwej decyzji.

Wynikałoby z tego, że w przyszłej wojnie należy liczyć się raczej z użyciem gazów dotychczas znanych, przypuszczalnie udoskonalonych. Są one zresztą na tyle wszechstronnie działające, a obrona przeciwko nim tak kosztowna, że żadne państwo nie może sobie jej zapewnić bez wybitnego udziału ludności w poniesieniu kosztów. (z biuletynu Wojsk. Inst. Nauk. Ośw.).

NIECO O WPŁYWIE ZIMNA NA CZŁOWIEKA

Ogólnie wiadomo, że odróżniamy zwierzęta zimno i ciepłokrwiste. Właściwie mówiąc, te pierwsze nie posiadają stale zimnej krwi, a ciepłota ich zmienia się, zależnie od ciepłoty otaczającego powietrza lub wody, jak to jest np. u ryb, płazów, gadów itp. U ciepłokrwistych, do których w pierwszym rzędzie należy człowiek, ciepłota ciała jest prawie stała, podtrzymywana bez przerwy przez powolne spalanie wewnątrz ciała przyjętych pokarmów.

Zwykła ciepłota ciała ludzkiego leży pomiędzy 36 i 37 stopniem C. Ustrój ludzki najsprawniej przy niej działa i dlatego też usilnie stara się o podtrzymanie jej w tych granicach przy pomocy różnych „regulatorów", o których będziemy jeszcze mówić na innym miejscu.

W różnych chorobowych stanach granica ta może się przesuwać w górę, albo w dół. Najwyższa, spostrzegana u człowieka, poza którą już bezwarunkowo następuje śmierć, była 44 stopnie C., a najniższa 24 stopnie. Jednakże nie znaczy to jeszcze, by każdy człowiek mógł bezkarnie znosić takie wielkie wahania, zwłaszcza w dół. Szczególniej wrażliwi na wahania poniżej 37 stopni są ludzie starzy, schorzali, a przede wszystkim małe dzieci. Zwracamy uwagę, że u noworodka t. zw. regulatory ciepła przez dość długi czas jeszcze wcale nie działają i dlatego musi on być ze szczególną troskliwością ochraniany od zimna.

Często w potocznej mowie używa się wyrażenia „zaziębił się", albo, że ktoś jest chory na „zaziębienie". Zaznaczamy, że takiej choroby nie ma, a tylko u człowieka, pod wpływem zimna może powstać taki stan osłabionej odporności, przy której ta, lub inna choroba wtargnie do jego ciała. Toteż należy sobie uświadomić, że przez dłuższe oziębianie ciała odporność względem chorób u ludzi, zwłaszcza do tego nie nawykłych, bardzo się zmniejsza. Szerzej o tym pomówimy jeszcze w przyszłości, kiedy będzie mowa o t. zw. hartowaniu się.

Jeżeli ciepłota otaczającego powietrza będzie znacznie obniżona, przy tym przez czas dłuższy, to ciało może nie podołać w wytwarzaniu i ochronie swego ciepła, które stopniowo będzie zniżać się do takiego stopnia, poza którym działalność poszczególnych narządów stanie się niemożliwą i nastąpi śmierć.

Nie należy sądzić, ażeby do tego rodzaju śmierci potrzeba było aż zamarznięcia ciała. Może być na dworze nawet kilka stopni ciepła, ale, o ile ciało jest bardzo niedostatecznie zabezpieczone od zimna i przez dłuższy czas wystawiane np. na działanie wiatru, a dany człowiek jest bardzo osłabiony, lub stary, to śmierć również łatwo może nastąpić. Wiatr przy tym jest wielkim czynnikiem ułatwiającym oziębianie ciała. Na północy Rosji i na Syberii bywają mrozy po 40—50 stopni i ludzie dość łatwo je znoszą, bo nie bywa przy tym wiatru.

Poza wiatrem są jeszcze dwa czynniki, bardzo sprzyjające nadmiernemu, a groźnemu oziębianiu ciała. Czynnikami tymi są alkohol i sen.

Wśród szerokiego ogółu przyjęło się, że jak komu jest zimno, to pije sobie kieliszek „na rozgrzewkę" — a tu tymczasem wypada akurat na odwrót, bo po tym kieliszku nastąpi nie ogrzanie, a oziębienie ciała. Niewątpliwie niejeden z tych, co pijał, powie: „mów ty sobie zdrów, a ja wiem, że jak wypiję, to mi się zaraz nie tylko ciepło, ale i gorąco zrobi". Otóż tu, w tym odczuwaniu ciepła czy gorąca po wódce kryje się, zwłaszcza na mrozie, wielkie niebezpieczeństwo. Po kieliszku dlatego odczuwa się gorąco, bo pod wpływem wódki krew od środka ciała napływa do skóry i ogrzewa ją, a my przecież mówimy, że nam jest ciepło tylko wtedy, kiedy nam w skórę jest ciepło, choćby się to działo kosztem wnętrza ciała i całej krwi, które w istocie rzeczy po trochu ostygają. Dlatego to, jak usłyszymy, że gdzieś ktoś zamarzł na śmierć, to najczęściej będzie to pijak.

Dołącza się tutaj drugie jeszcze działanie zawartego w wódce alkoholu, mianowicie, że działa on porażająco na pewne części mózgu, które zawiadują naszą „rozwagą". Jest to w polskim języku bardzo ładne wyrażenie, które wskazuje na to, że my, przy naszych postępkach tak, jak gdybyśmy coś „ważyli": na jedną stronę ciągnie nas ochota, żeby coś zrobić, a zaraz na drugą rozum, który powiada, że tego nie można, bo będą takie a takie, złe następstwa. Otóż ten rozum, to jest nabyta nauka, doświadczenie, czy pamięć wreszcie, które, jako bardzo delikatna czynność mózgowa, przede wszystkim ulegają pod wpływem wódki porażeniu i człowiek, który wypił, traci dokładne pojęcie o położeniu, w jakim się znajduje.

Nawiasem zaznaczamy, że jeżeli kto ma szczególnie ważną czynność przed sobą, przy której potrzebny mu będzie wielki wysiłek umysłowy, to niech unika przedtem alkoholu, jak ognia.

Przybędzie mu co prawda, „fantazji“, ale ta fantazja, to właśnie brak należycie działającej rozwagi.

Co się tyczy tego drugiego czynnika, o którym wspominaliśmy, t. j. snu, to trzeba wiedzieć, że podczas snu krew także obficie wypełnia skórę i pod wpływem zimnego, stykającego się z nią powietrza znacznie może ostygać. Nasze ciało przywykło, że w nocy krew ma ten zwiększony dostęp do skóry, dlatego też w czasie nocnej podróży, nawet choćbyśmy prawie nie spali, trzeba bardzo dbać o dobre okrycie, zwłaszcza u dzieci. Dlatego też unikać również należy sypiania na wilgotnej ziemi lub przy wilgotnej ścianie, bo w kierunku jednej lub drugiej pójdzie szczególniej silne oziębianie ciała.

Zrobimy tu małą uwagę, która niejednemu może się bardzo przydać, zwłaszcza, gdy nieoczekiwanie znajdzie się w zimnym lub wietrznym środowisku, a nie ma odpowiedniej odzieży. Niech zrobi natenczas tak, jak to jest w zwyczaju u wielu podróżników za granicą, zwłaszcza w górach: niech sobie plecy, piersi i ramiona pod kurtą obwinie papierem. Nie przepuści on wiatru, a jako zły przewodnik ciepła doskonale utrudni utratę ciepła przez ciało.

Przejdźmy teraz do najgroźniejszej postaci oziębienia ciała, do t. zw. **zamarzania.** Ciało może przy tym istotnie zamarznąć, jak to się mówi „na kość“. U człowieka zamarzniętego trudno się dopatrzyć oddychania, lub bicia serca i z pozoru jest to trup, z posiniałymi wargami i oszroniałą twarzą. O ile znajdziemy go zasypanego śniegiem, to widoki na odratowanie będą znacznie większe, bo śnieg jest stosunkowo złym przewodnikiem ciepła i utrudnia zamarzanie. Jeśli ciało przemarzło na wskroś, to oczywiście nie wiele można liczyć na ożywienie człowieka, tym nie mniej ratowania nie należy zaniechać, zwłaszcza, jeśli zamarzanie nie trwało zbyt długo, np. kilku dni.

Zwracamy usilną uwagę, że ciało zmarzniętego jest sztywne i wielce, zwłaszcza w kończynach, łamliwe. Liczne już były wypadki odłamania ucha, nosa lub palca przy nieostrożnym przenoszeniu poszkodowanego.

Przy ratunku najważniejszym jest umiejętne i stopniowe przywracanie ciału właściwej mu ciepłoty.

Trzeba w zimnej izbie ostrożnie rozebrać poszkodowanego, rozpruwając odzież, a nie ściągając i umieścić w zimnej kąpieli, do której dołożyliśmy śniegu lub kawałków lodu. W braku wanny obłożyć go chustami i dość obficie zlewać lodowo-zimną wodą, przy czym ciało lekko rozgniatać i rozcierać.

O ile ciało już nieco zwiotczeje, przywracać mu oddech, ugniatając co pewien czas klatkę piersiową, naśladując przy tym zwykłe, wolne oddychanie. Gdy zacznie oddychać i ciało zupełnie zwiotczeje, przenosimy go do nieco cieplejszego pokoju i dajemy pić zwykły jakiś ciepły napój. Ażeby tym silniej podkreślić konieczność stopniowania w ogrzewaniu przytaczamy doświadczenia, jakie w tym kierunku były robione na rybach.

Kilka ryb zamrażano w wodzie na jednolitą bryłę lodową tak, że można by było utłuc je na proszek i później każdą z nich odmrażano z rozmaitą szybkością. Szybko ogrzewane ginęły wszystkie, te, co je zwolna ogrzewano — wracały do życia. Chociaż zimnokrwista ryba, a człowiek to różnica, ale i tu i tam ciało składa się z tkanek bardzo zbliżonych do siebie pod wieloma względami.

Mówiąc o zamarzaniu musimy wspomnieć i o **odmrożeniu,** z którym niewątpliwie każdy z czytelników zapoznał się na własnej skórze.

Odróżniamy w tym cierpieniu trzy główne stopniowania. Pierwsze, to zaczerwienie skóry z lekkim obrzękiem, swędzącym i nieco bolesnym przy dotyku; drugie występuje z tymi samymi objawami, co pierwsze, ale nieco jaskrawszymi, przy czym na skórze zjawiają się już pęcherze, a stopniowi trzeciemu towarzyszy martwica, za którą często idzie utrata uszkodzonej części ciała.

Odmrożenia pierwszego stopnia nie zawsze powstają pod wpływem mrozu; mogą one powstawać i przy paru stopniach ciepła nawet, o ile to jest np. jesienią, gdy skóra nie przywykła jeszcze do zimna i zwłaszcza, jeśli wieje dość silny wiatr. Nieźle tu zabezpiecza lekkie natarcie skóry jakimś tłuszczem, który, jako zły przewodnik ciepła, ochrania skórę od zimna.

Leczyć tego rodzaju odmrożenia nie ma co, bo po paru tygodniach przejdzie samo, byle tego miejsca ponownie nie ziębić, gdyż łatwo natenczas w tych miejscach potworzyć się mogą owrzodzenia.

Drugi, a zwłaszcza trzeci stopień, najlepiej już leczyć według wskazań lekarza.

Odnośnie do odmrożeń dodajemy jeszcze ogólną uwagę, że, będąc na mrozie, dobrze trzeba pilnować, czy w częściach, wystawionych bezpośrednio na działanie mrozu, jest zachowane czucie dotyku i bólu i czy odnośne cząstki skóry nie bieleją. Ograniczone, dość silne zbielenie skóry, to wstęp do odmrożenia trzeciego stopnia

i trzeba je jak najprędzej starać się usuwać w ten, czy inny sposób.

Kończymy swą pogadankę o wpływie zimna jeszcze takim ogólnym zaznaczeniem, że zimno zasadniczo działa hamująco, powstrzymująco na wszystkie te czynności i przemiany, jakie odbywają się w naszym ciele, podczas, gdy ciepło pobudza je i podnieca do żywszej działalności.

Ciepło miejscowe, w odpowiedniej chwili zastosowane, pod postacia. czy to goracych okładów i naparów, czy też pod postacią powietrza, nieraz nieocenione oddaje lekarzowi usługi.

Takie działanie zimna i ciepła na sprawy życiowe odnosi się nie tylko do człowieka, ale do wszystkich żywych ustrojów w ogóle, nawet do tych najdrobniejszych, zwanych bakteriami. — Wiemy, że na gorącu mięso prędko się psuje, a na mrozie może i całe miesiące leżeć, bo w tych, wywołujących gnicie bakteriach życie zostaje przez zimno prawie całkiem zahamowane.

DR. MED. I. S.

ZASADNICZE CECHY I WŁAŚCIWOŚCI SKÓRY LUDZKIEJ

Bliższe zaznajamianie czytelników z budową i ważniejszymi czynnościami ciała ludzkiego rozpoczynamy od skóry, mając na uwadze, że, jak się to wyraził jeden ze starożytnych uczonych, „cały człowiek siedzi w worku skórzanym".

Worek ten, utrzymując w skupieniu wszystkie części ciała, musi być przede wszystkim mocny i jednocześnie wytrzymały na wszystkie, z zewnątrz idące na ciało szkodliwości, które najpierw w niego biją i przez niego dopiero sięgają w głąb.

I skóra jest istotnie bardzo mocna. We Francji w końcu 18-go stulecia była przez pewien czas moda noszenia różnych przedmiotów, a nawet obuwia ze skóry ludzkiej i było ono, jak podają kroniki, wcale dobre i wytrzymałe.

W muzeum anatomicznym warsz. uniwersytetu widywaliśmy przed wojną wyprawioną skórę ludzką (kobiecą) — niczym na wygląd nie różniła się ona od mocnej skóry cielęcej i napewno nikt by, nie wiedząc, nie powiedział, że to może być skóra ludzka.

Oczywiście, że nie na każdym miejscu u człowieka skóra jest jednakowo gruba i mocna. Tam, gdzie bywa narażona na częsty ucisk, czy tarcie, jak np. pod stopą lub na dłoni, to rzecz prosta, że jest i grubsza i mocniejsza.

Że w dotyku skóra wydaje się miękka i wiotka, to dzięki przenikającej ją krwi, a poniekąd i dzięki miękkiej podkładce tłuszczowej, jak to szczególnie ma miejsce u kobiet. Jeśli zaczniemy rozpatrywać skórę po wierzchu przez silnie powiększające szkła, to okaże się, że jest ona pokryta cieniutką warstewką maleńkich, jak gdyby płytek, które łącznie tworzą to, co nazywamy **naskórkiem rogowym.**

Nazwę tę otrzymał on dlatego. że zbudowany jest z takiej samej masy rogowej, co włosy i paznogcie, a u zwierząt rogi, pazury i pióra.

Ogólną ich cechą jest to, że są dość twarde, trudno przenikliwe dla wilgoci i złe przewodniki ciepła, a zatem dobrze zabezpieczają od zimna.

Jeśli jaka część skóry szczególnie silnie i często jest uciskana, to ciało zabezpiecza się i przeciwdziała temu przez pogrubienie w tym miejscu naskórkowej warstwy rogowej, tworząc to, co nazywamy „odciskami".

Mówiąc o nich, przestrzegamy przed ich wycinaniem, zwłaszcza na stopach, bo jest to i bolesne i nieraz bardzo niebezpieczne, ze względu na częste zanieczyszczenia ranki. Najlepiej przez parę dni z rzędu 1—2 razy dziennie smarować odcisk roztworem kwasu salicylowego, później wymoczyć go dobrze w gorącej wodzie, a sam odejdzie.

Włosy i paznogcie u człowieka współczesnego są już tylko szczątkową resztką tego, co było u niego dawniej, kiedy, jak się zdaje, włosy pokrywały niemal całe jego ciało, a paznogcie niezgorzej pomagały w walce o byt.

Poświęcimy tu nieco słów włosom. Każdy włos gnieździ się w skórze przy pomocy t. zw. cebulki włosowej, z której wciaż rośnie (nawet przez pewien czas i po śmierci człowieka). Zaniknie cebulka, to niepowrotnie zginie i włos, a zanikanie cebulek powstaje zazwyczaj na zasadzie ogólnego prawa, że każdy narząd nie ćwiczony i nie pracujący jest tym samym dla ciała zbyteczny i dlatego stopniowo zanika i w końcu ginie. Jeśli przeto chcemy podtrzymać, a nawet nieco ulepszyć nasze uwłosienie, to najlepszym dla niego „siejbowłosem" będzie, jeżeli nie pożałujemy mu zimnego powietrza, zimnej wody i bezpośrednich promieni słonecznych.

Czy łysy może myśleć o przywróceniu sobie choć jakiej takiej czupryny, to zależy od tego, czy jego cebulki włosowe całkowicie zanikły, czy też tylko osłabły w czynności. Że to ostatnie może mieć miejsce, to sam spostrzegłem raz na niezwykle ciekawym przypadku.

Generał armii rosyjskiej przyjmował udział w manewrach w obecności cesarza Mikołaja, gdzieś w okolicy Wilna. Upały były straszliwe, wstrząs nerwowy u biedaka pod wpływem monarszego oka tak silny, że w kilka dni po manewrach zaczął silnie łysieć i po paru tygodniach, kiedy zwrócił się do mnie o pomoc (w nadmorskiej miejscowości), był doszczętnie łysy, ale to tak, że na całym ciele nawet przez szkło powiększające nie znalazł by nikt najmniejszego włoska. Pod wpływem spokoju, a poniekąd może i kąpieli rozpoczął się ponowny porost i powrót po paru miesiącach do pierwotnego stanu.

Do nasady każdego włosa jest przytwierdzone maleńkie włókienko mięśniowe, które kurcząc się, może nieco unosić włos ku górze. Często widzimy to u psów, które wpierw, nim się pogryzą, unosząc włosy na grzbiecie, straszą jeden drugiego swoją wielkością. U człowieka, zwłaszcza na tyle głowy, włosy mają dość silne takie włókienka mięśniowe przy włosach i wyrażenie, że: „włosy mu dęba stanęły ze strachu", ma pewną podstawę.

Włos jest to cienka rureczka, wypełniona w środku rozmaitym barwikiem, od którego zależy kolor włosów. U starych barwik przestaje się wytwarzać i zamiast niego zaczyna się rurka włosowa wypełniać powietrzem, które odbijając całkowicie światło (podobnie jak śnieg), nadaje jej kolor biały.

Jak widzimy więc, siwienie powstaje przez stopniowe zaprzestawanie wytwarzania barwika przez cebulkę włosową, co tak znów „z dziś na jutro" dokonywać się nie może i barwik ze środka włosa także tak nagle nie może zginąć i dlatego wszelkie opowiadania o osiwieniu w ciągu paru godzin pod wpływem strachu, czy zmartwienia, to są wierutne bajki. Chyba, że ktoś może czernił sobie włosy, a pod wpływem ciężkiego zmartwienia zaprzestał, co parę razy istotnie widziałem.

Prócz cebulek włosowych mamy w skórze parę milionów maleńkich, dość równomiernie po całym ciele rozsianych gruczołków, wydzielających jedne łój, drugie pot. Łój ma na celu pokrywanie skóry cieniutką warstewką, zabezpieczającą ją od przemakania i od zimna. Niewątpliwie niejeden z nas uważał, jak kaczki i gęsi, wpierw nim pójdą na wodę, to posiadają na brzegu i zadarłszy w tył głowę coś tam na grzbiecie u nasady ogona długo grzebią dziobem, a potem smarują po piórach, po całym ciele. Otóż tam, na tyle grzbietu mają one dość spory gruczoł łojowy, z którego dziobem wyciskają jego łojową wydzielinę i rozsmarowywują starannie po piórach, bo bez tego zabezpieczenia nie zniosłyby ziębnięcia całego ciała, związanego z przemakaniem piór (przypomnijmy sobie, jak to wyglądają kury na deszczu bez tego smarowidła). Zadanie potu, wydzielanego przez gruczołki potowe jest odwrotne, niż łoju, bo ma on na celu ochładzanie skóry przez swoje parowanie i przez zwilżanie skóry, która przez to staje się lepszym przewodnikiem ciepła, skuteczniej wydzielając z ciała jego nadmiar. Parowanie płynu, to jedyny środek, jaki ustrój posiada do swego ochładzania. Zwierzęta nie pocące się, np. pies, w braku potu wywieszają jak najdalej język i przez spieszne oddychanie starają się zwiększyć parowanie obficie wydzielanej rzadkiej śliny. Ogólna, dobowa ilość wydzielanego potu jest dość znaczna, zwłaszcza latem, lub przy spadku gorączki, gdzie może dochodzić do kilku, a nawet kilkunastu litrów.

Poza cebulkami włosowymi i gruczołkami, spotykamy w skórze jeszcze zakończenia nerwowe, za pośrednictwem których możemy przez skórę odbierać bardzo dla nas ważne wrażenia z otaczającego świata. Są to wrażenia, dotyczące odczuwania lub t. zw. zmysłu dotyku, bólu i ciepła lub zimna. Niektórzy odróżniają co prawda jeszcze czucie łaskotania i świądu, które jednak zdaje się jest tylko odmianą czucia dotykowego o rozmaitym nasileniu.

Ostatnią częścią skóry, z jaką musimy koniecznie jeszcze zaznajomić czytelników, są to cieniutkie rurki, t. zw. włoskowate, po których obiega krew, płynąc wciąż nieprzerwanym potokiem od serca i wracając z powrotem do serca.

Krew ciągle krąży w naszym ciele i o tym nigdy nie powinniśmy zapominać, bo jest to niezmiernie doniosła w skutkach czynność krwi. Dzięki temu krążeniu, np. jeśli włożymy rękę do zimnej wody, to nie tylko ręka oziębnie, ale zawarta w tych rureczkach krew niezwłocznie i przy tym z dość znaczną szybkością pójdzie dalej w głąb ciała ku sercu, roznosząc po trochu zimno po całym ustroju. Rureczki te, które odtąd nazywać będziemy włoskowatymi naczyńkami krwionośnymi, mają nadzwyczaj ciekawą i niezmiernie dla nas ważną właściwość, że mogą rozszerzać lub zacieśniać swoje światło dzięki pierścionkowato otaczającym je maleńkim włókienkom mięśniowym. Z chwilą, gdy się te pierścieniowate włókienka zaczną kurczyć, to światło w naczyńku włoskowatym się zwęzi i krew odepchnięta zostanie w głąb ciała, a skóra przy tym zblednie — jak się rozluźnią, to krew obficiej napłynie i skóra zaczerwieni się. Ta możność naszego ustroju, dowolnego, zależnie od potrzeby regulowania dopływu krwi do każdego miejsca

na skórze, jest jednym z najpotężniejszych czynników w ochronie naszego ciała od zimna. Bo wystawmy sobie np., że na twarz uderzył strumień zimnego powietrza, to on podrażni w odpowiedni sposób mięśniowe włókienka w krwionośnych naczyńkach skóry, które niezwłocznie zwężą się, odepchną krew do wewnątrz ciała i zimno zostaje prawie unieszkodliwione.

W tym miejscu chciałbym czytelnikowi zwrócić uwagę na jeden bardzo ciekawy objaw, a mianowicie: ponieważ te naczyńka krwionośne zawsze się pod wpływem zimna zaczynają zwężać, to człowiek tak się z tym w końcu oswaja i tak do tego przywyka, że zaczyna utożsamiać jedno z drugim.

Wyobraźmy sobie np., że te naczyńka krwionośne zaczną się zwężać dla innej jakiejś przyczyny, to nawet choćby otaczające powietrze było bardzo gorące, to my jednak z przyzwyczajenia już będziemy odbierali wrażenie zimna. — Znamy ten stan doskonale, bo to są t. zw. dreszcze, jakie odczuwamy w początku wielu gorączkowych chorób. Ciepłomierz wykazuje 39 albo 40 stopni u chorego, przy czym w pokoju, jak w łaźni, a on wciąż zębami dzwoni i prosi, żeby go jeszcze cieplej okryć, bo, jak powiada, jest mu bardzo zimno. W tym wypadku zwężenie naczyniek krwionośnych następuje na skutek bodźca idącego nie z zewnątrz, a od wewnątrz ustroju, któremu dla zwalczania choroby potrzeba wzmożenia ciepła wewnątrz, więc, bojąc się oziębiania skóry przez powietrze, nie dopuszcza do niej krwi. Podobne fałszywe uczucie zimna otrzymamy jeszcze w jednym wypadku, mianowicie, jeśli na naszą skórę podziała nagle strumień bardzo gorącego powietrza lub gorącej wody. Wtedy ustrój broni się od uszkodzenia krwi nadmiernym gorącem przez zwężanie skórnych naczyniek krwionośnych, a my to zwężanie przez pewien czas będziemy odczuwać jako zimno.

Po tych wstępnych wiadomościach, jakich musieliśmy udzielić czytelnikowi, przejdziemy do wytłumaczenia, co to jest t. zw. **hartowanie się** i na czym właściwie powinno ono polegać.



W poszukiwaniu słońca i zdrowia.

Z KRAJU I ZE ŚWIATA

PRZEGLĄD MIESIĘCZNY

W końcu roku ubiegłego Rzeczpospolita Polska powiększyła swój obszar, bowiem na podstawie dodatkowego porozumienia z Republiką Czecho - Słowacką zostały przyznane nam obszary Jaworzyny, Czacy, oraz częściowo Spisza i Orawy. Dzięki temu układowi Polska wzbogaciła się przede wszystkim o piękny obszar Jaworzyny z zameczkiem myśliwskim, oraz jednym z najlepiej urządzonych zwierzyńców w naturalnym lesie. — Dalej, przyłączenie Jaworzyny przyniosło nam korzystne wyrównanie granicy w Tatrach, a przyłączenie kilku szczytów, przyniosło pożytek w wycieczkowo - turystycznym znaczeniu. Najważniejszym zaś w tym wszystkim jest umożliwienie naszym braciom powrotu na łono wspólnej ojczyzny. — Niestety jednak zdobycze te, należne nam zresztą oddawna i tylko dzięki bardzo trudnemu położeniu międzynarodowemu nie przyznane już dwadzieścia lat temu, przyszło nam okupić krwią kilku dzielnych żołnierzy polskich. — Oto w chwili zajmowania tych obszarów,podczas, gdy ustępujące wojska czeskie przekazywały władzę wojskom polskim, w paru miejscach doszło do tego, że ze strony cywilnej ludności czeskiej, przeważnie wraz z wojskiem opuszczającej oddawane ziemie, padły w kierunku polskich żołnierzy strzały. W ten sposób śmierć ponieśli — oficer wojsk motorowych ś. p. major Stefan Rago z Warszawy, podoficer piechoty ś. p. plutonowy Stanisław Mlekodaj z Rabki i dwóch innych żołnierzy z pułku strzelców podhalańskich. — Pogrzeby ich, a zwłaszcza pogrzeb ś. p. majora Rago były świadectwem, że ludność Polski pamięta o swoim wojsku i w każdej chwili dla tych, którzy stoją na straży pokoju i całości Państwa żywi najgłębszą wdzięczność. W pogrzebie ś. p. majora Rago wziął udział Marszałek Śmigły - Rydz, korpus oficerski, oddziały wojskowe i całe tłumy ludności stołecznej.

●

W początku grudnia odbyła się w całej Polsce publiczna zbiórka na pomoc zimową dla bezrobotnych, która wydała milionowe rezultaty. — Kwestarzami byli wszędzie wybitni przedstawiciele społeczeństwa i władz. — W Warszawie np. kwestowali osobiście ministrowie, jak minister W. R. i O. P. przed Uniwersytetem, min. komunikacji na Dworcu Głównym, min. poczt i telegrafu przed głównym Urzędem Pocztowym, gdzie zbierał do skrzynki pocztowej, specjalnie przysposobionej.

●

W grudniu jedna z najbardziej zasłużonych organizacyj społecznych, a mianowicie Polski Biały Krzyż obchodził 20-lecie pięknej swej i pożytecznej działalności.

●

Społeczeństwo katolickie polskie, a zwłaszcza dzielnicy południowo - wschodniej ze Lwowem na czele, dotknął w tym czasie cios wielce bolesny, jakim był zgon Arcybiskupa ś. p. ks. Józefa Teodorowicza. — Ś. p. arcybiskup Teodorowicz znany był jako znakomity administrator Swej archidiecezji, szerokiej wiedzy, wielkiego rozumu, niezwykłego kaznodziejskiego talentu i gorącego polskiego patriotyzmu.

●

Ostatnia niedziela przedświąteczna przyniosła pierwsze wybory samorządowe. — Były one tylko częścią wyborów, przeprowadzanych stopniowo, w różnych okręgach Polski i różnych rodzajów, jak to wybory do rad gromadzkich, gminnych, a wreszcie powiatowych i miejskich. Żeby zdać sobie sprawę należytą ze znaczenia tych wyborów przytoczymy, co pisze o nich „Polska Zbrojna“: — Od tego, jacy ludzie kierować będą naszymi miastami i miasteczkami w znacznej mierze zależy zagospodarowanie samorządu, celowe zużycie środków finansowych, stale zbyt małe do potrzeb miast. — Wizja Wielkiej Polski, to potężny przemysł, bogate wsie i miasta kwitnące, zabudowane starannie, promieniujące kulturą. Aby sprostać zadaniu w miastach, posiadających częstokroć za mały odsetek umiarkowanego mieszczaństwa, o dobrych, polskich tradycjach, tylko spokojna, rzeczowa, a przy tym twórcza praca może przynieść owoce.



Zimą w Beskidach. Uroczy zakątek górski i niemniej urocza taterniczka.

20 grudnia w Płocku otwarto, zbudowany kosztem 15 milionów złotych „Most Legionów". — Most ten, wzór nowoczesnej techniki inżynierskiej, ma wielce doniosłe znaczenie komunikacyjne, łączy on bowiem dwie, ślepo dotychczas kończące się, linie kolejowe, przedzielone wstęgą Wisły. — Mamy obecnie bezpośrednie połączenie: Toruń — Sierpc — Płock i dalej Płock — Kutno — Łódź; linia, znacznie skracająca drogę z Łodzi do Gdyni.

●

Koniec ubiegłego roku smutnym się stał dla kościoła w Polsce: zmarł jeden z tych, którym nie tylko kościół, ale i Polska wiele zawdzięcza. — 30 grudnia dokonał życia Kardynał, Arcybiskup Warszawski, ks. Aleksander Kakowski, który niedawno obchodził 50-ciolecie Swego kapłaństwa, a 25-cio lecie rządów warszawską archidiecezją. Tak, jak w Kościele rządy Jego nacechowane były spokojem i wielką roztropnością, tak i kraj cały doświadczał dobroczynnych skutków Jego rządów w okresie Rady Regencyjnej, której ks. kardynał był jednym z trzech członków. — O powadze, jaką Zmarły cieszył się w Kościele katolickim, świadczyć może fakt, że obecny papież Pius XI z Jego rąk, za czasów nuncjatury w Warszawie, otrzymał swój kapelusz kardynalski.

●

W ślad za Arcybiskupem podążył w zaświaty i drugi wielki mąż polski, którego imię należyć będzie do historii. Jest nim ś. p. Roman Dmowski, pierwszy delegat Polski, który wraz z Padarewskim złożył swój podpis na Traktacie Wersalskim, stwierdzającym odbudowę Polski niepodległej, z dostępem do morza. — Jako prezes Str. Narodowego żył i działał z czystą zawsze miłością Ojczyzny w sercu.

●

W sprawozdaniu swym nie możemy pominąć niezwykle miłej wiadomości, oto grono oficerów wojsk łączności powzięło myśl wybudowania domu ludowego z izbą szkolną dla jednej ubogiej wioski na Wołyniu. Inicjatorzy akcji zebrali w krótkim czasie 3.000 zł. w gotówce.

Zachęcony tą ofiarnością, dowódca Wojsk Łączności podjął próbę rozszerzenia akcji na inne wsie kresowe, dążąc do tego, aby w pobliżu każdej formacji Wojsk Łączności na pograniczu stanął dom ludowy, wzoru Polskiej Macierzy Szkolnej.

W wyniku ankiety, wszyscy żołnierze Wojsk Łączności zobowiązali się do opodatkowania się w ciągu kilku lat niedużymi składkami — od 25 gr do 3 zł miesięcznie. Przystąpili do tego również liczni oficerowie rezerwy, stanu spoczynku i pospolitego ruszenia.

Zadeklarowane dotąd składki umożliwią wybudowanie co roku dwóch domów, które będą ogniskami oświaty i kultury narodowej.

Wojska Łączności proszą swoich przyjaciół i sympatyków o nadsyłanie ofiar na konto P.K.O. nr. 30.280 (Dowództwo Wojsk Łączności). Informacji pisemnych lub telefonicznych udziela Dowództwo Wojsk Łączności, Warszawa, ul. 6-go Sierpnia ,tel 8.04-40, wewn. 24-87.

Wyniki akcji mają być publikowane w prasie.

●

Co do spraw obcokrajowych, a bliżej nas obchodzących, to wspomnieć należy o ciągłym wrzeniu i niepokojach w Karpato - Ruskiej dzielnicy czecho - słowackiej, zwłaszcza na pograniczu Węgier. — Sprawa przyszłości i przynależności tej dzielnicy wciąż jeszcze zdaje się być niepewną.

●

Drugim kotłem wrzącym w Europie, tylko niepomiernie w większym rozmiarze, jest podawnemu Hiszpania. — Narodowy rząd jednak gen. Franco osiąga niezaprzeczoną przewagę nad republikańsko - czerwoną armią, zagarniając pod swoją władzę już przeszło 3/4 całego terenu Hiszpanii.

●

Pomiędzy Włochami i Francją wciąż stosunki mocno zadrażnione, pomiędzy zaś Włochami i Anglią stopniowo przychodzi do porozumienia. — Wizyta, jaka w ostatnich dniach doszła w Rzymie do skutku dwuch ministrów angielskich (Chamberlain i Halifax) zdaje się potwierdzać to mniemanie.



Pan Prezydent Rzeczypospolitej wita się z narciarzami, którzy przybyli na Jaworzynę dla złożenia życzeń Noworocznych Głowie Państwa.



W minionym okresie świątecznym Koła Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża nie poskąpiły swej pracy nad zorganizowaniem akcji dożywiania, zbiórki odzieży itp. na rzecz biednych dzieci. Niektóre Koła, jak np. Koło przy Szkole Pow. III st. im. Królowej Jadwigi w Drohobyczu (na zdjęciu) zajęły się pieczeniem ciasta świątecznego dla biednych.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ PRZY PRACY

POSIEDZENIE RADY GŁÓWNEJ PCK.

Dnia 17-go grudnia 1938 r. odbyło się posiedzenie Rady Głównej PCK przy udziale delegatów z Warszawy oraz przedstawicieli poszczególnych okręgów PCK z całego kraju.

Na przewodniczącego wybrano senatora Wojciecha Gołuchowskiego ze Lwowa. Do prezydium powołano: barona Antoniego Goetz-Okocimskiego z Krakowa oraz płk. Leopolda Rudke z Torunia.

Obrady zagaił prezes zarządu gł. PCK generał senator Aleksander Osiński, po czym dokonano wyboru dwóch nowych członków zarządu gł. PCK — senatora płk. Tadeusza Petrażyckiego oraz płk. dr Zygmunta Gilewicza.

Uchwalono preliminarz budżetowy zarządu gł. i zależnych od niego instytucyj oraz program prac na rok 1939. Wniosek zarządu gł. PCK o utworzeniu odrębnego okręgu PCK na terenie stolicy został przyjęty. Przyjęto również szereg wniosków zgłoszonych przez poszczególne okręgi PCK.

Polski Czerwony Krzyż w myśl przyjętego programu prac na rok bieżący, podejmuje realizację szeregu zagadnień ze spraw organizacyjnych — tworzenie kół PCK przy fabrykach i instytucjach, wybudowanie szkoły pielęgniarstwa i szpitala PCK w Warszawie, uruchomienie przy składnicy głównej PCK wytwórni farmaceutycznej i laboratorium, rozszerzenie sieci sekcji rat.-san. dla obrony ludności cywilnej, uruchomienie okulistycznych czołówek operacyjnych, zorganizowanie trzeciej szkoły pielęgniarstwa PCK.

Rok 1939 będzie rokiem jubileuszowym dla PCK ze względu na 2 rocznice: 75-lecia założenia Międzynarodowego Czerwonego Krzyża i 20-lecie istnienia PCK.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ ROZTACZA OPIEKĘ NAD ROBOTNIKAMI POWRACAJĄCYMI Z NIEMIEC.

Znaczne partie polskich robotników sezonowych powróciły późną jesienią z Niemiec do kraju. Władze państwowe, pragnąc przyjść im z pomocą, powierzyły Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi zorganizowanie na punktach granicznych akcji bezpłatnego dożywiania, oraz opieki sanitarnej i moralnej nad robotnikami, zanim znajdą się w miejscowościach swego stałego zamieszkania.











1. Zjazd opiekunów Kół Ml. P.C.K. w Szubinie.
2. Ze zjazdu opiekunów Kół Ml. P.C.K. w Brzesku.
3. Dziesięciolecie oddziału P.C.K. w Skarżysku.
4. Młodzież P.C.K. uświetniła pochodem dziesięciolecie oddziału P.C.K. w Skarżysku.
5. Kurs dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego P.C.K. w Sosnowcu.

Punkty opieki PCK zostały zorganizowane na następujących stacjach granicznych: Sośnia i Drawski Młyn, Lubliniec, Praszka i Grajewo.

Ponadto zostały zorganizowane w Białymstoku, Wieluniu, Grajewie, Katowicach, Poznaniu i Ostrowiu punkty rozdzielczo-informacyjne i wypoczynkowe dla robotników.

Do dnia 15-go grudnia przejechało przez pięć powyższych punktów granicznych ponad 60.000 osób, dla których Polski Czerwony Krzyż przygotował punkty odżywcze, rozdając robotnikom gorące pożywienie (herbata, kawa, bigos, ziemniaki). Poza tym PCK uruchomił opalane namioty hangarowe dla tych robotników, którzy musieli przenocować. Pomocy sanitarnej udzielały pielęgniarki i drużyny ratownicze PCK. W wypadkach cięższych przewożono chorego do najbliższego szpitala. Poza tym PCK otaczał robotników opieką moralną, udzielał wszelkich informacyj, organizował pogadanki oraz rozdawnictwo pism i broszur.

Akcja opieki nad robotnikami, zorganizowana przez Polski Czerwony Krzyż, posiada ogromne znaczenie ogólno-państwowe.

Okręg wołyński PCK.

ROZWÓJ POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA W RÓWNEM NA WOŁYNIU.

Oddział PCK w Równem przejawia znacznie wzmożoną akcję werbunkową na terenie miasta. W listopadzie i grudniu 1938 r. zwerbowano spośród przodujących warstw miejscowego społeczeństwa przeszło 500 nowych członków rzeczywistych PCK. Stanowi to prawdziwy rekord, lecz pomimo tak znacznego wzrostu członków PCK — dalsza akcja werbunkowa jest usilnie prowadzona, ponieważ zarząd oddziału postanowił, że do lipca 1939 r. ilość członków w samym tylko Równem wyniesie 7.000. Poza tym akcja werbunkowa będzie prowadzona w planowym opracowaniu na terenie gmin i gromad powiatu rówieńskiego, obejmując wszystkie warstwy ludności: duchowieństwo, osadników, policję, sołtysów itp. Wynik tej akcji da niezawodnie trwałe podstawy materialne dla miejscowego oddziału PCK. Obecnie oddział liczy w samym tylko Równem 3.000 członków.

Oprócz energicznie prowadzonej akcji propagandowo-werbunkowej, zarząd oddziału PCK wykazuje również znaczne wzmożenie prac w dziale szkoleniowym. W końcu grudnia odbyło się zakończenie kursu rat.-san. 25 pań zdało egzamin. Kurs był organizowany dla pań z inteligencji i cieszył się wielkim zainteresowaniem słuchaczek. Jednocześnie trwa kurs 3-miesięczny dla sióstr pog. san. PCK.

Zgon zasłużonej działaczki PCK.
ś. p. Jadwigi Przyborowskiej.

Zakończyła życie w Zdołbunowie ś. p. Jadwiga Przyborowska, wielce zasłużona działaczka społeczna, pracująca od szeregu lat w Oddziale PCK. jako sekretarka i kasjerka.

Urodzona w roku 1867 w dawnej gubernii Mińskiej, Zmarła od lat najmłodszych pracowała dla ojczyzny. Młodość swoją spędziła w Kijowie, gdzie bardzo wydajnie pracowała w tajnym szkolnictwie polskim, organizowanym przez J. Andrzejkowskiego i L. Jankowskiego. Pełna zapału i poświęcenia oddała znaczne usługi w tej ofiarnej pracy, prowadzonej pod stałą groźbą wykrycia. Należała prócz tego do tajnych organizacyj kobiecych i całą swą duszę wkładała w tę działalność ideową.

Była niezmiernie uczynna, rodzina, przyjaciele, towarzysze pracy — wszyscy doświadczali wielokrotnie Jej krzepiącej ducha dobroci i uczynności.

Po wielkiej wojnie zamieszkała na Wołyniu. Od szeregu lat pracowała w Zdołbunowie, otoczona powszechnym uznaniem i głęboką sympatią.

Niezwykle ofiarna i pracowita, pomimo podeszłego wieku, pracowała bardzo gorliwie i należy podkreślić Jej pełną poświęcenia działalność na punkcie granicznym PCK w Zdołbunowie, gdzie opiekowała się uchodźcami, powracającymi z Z.S.R.R.

Cześć Jej pamięci!

OBCHÓD ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI W KOWLU.

Oddział PCK w Kowlu wziął żywy udział w obchodzie Święta Niepodległości. Uczestnicy kursu dla sekcyjnych ochotniczej służby zdrowia w liczbie przeszło 60 osób, brali udział w defiladzie, otrzymawszy dzięki uprzejmości miejscowej Ubezpieczalni Społecznej ekwipunek wraz z umundurowaniem. Kolumna składała się z 3 drużyn rat.san. i miała wygląd imponujący. Niemałą też sensację wywołał pies-dog, własność jednego z członków drużyn, który, będąc zaopatrzony w torby sanitarne, posłusznie maszerował w pierwszej patroli, wzbudzając podziw olbrzymiej rzeszy ludzi. Po raz pierwszy oglądano w Kowlu oddział sanitarny, wystawiony przez PCK. Zaraz po defiladzie mężczyźni, odpowiadający warunkom ochotniczej służby zdrowia, zgłosili się do zapisu w szeregi drużyn czerwonokrzyskich — nie mając dostatecznych słów podziwu dla tak dzielnie prezentującej się kolumny.

OKRĘG ŚLĄSKI.

Jak pracuje Koło PCK. w Wełnowcu.

Koło PCK. w Wełnowcu istnieje od lat 10-ciu i stale rozszerza swoją działalność. Liczy obecnie około tysiąca członków i posiada odpowiednio wyszkolone sekcje ratownicze. Członkowie Koła dążą do założenia własnej świetlicy.

Podczas ostatnich wielkich ćwiczeń opl., Koło zorganizowało punkt ratowniczo - sanitarny i prowadziło całą akcję rat. san.

Oddział P. C. K. w Gdańsku.

Oddział PCK w Gdańsku obchodził „Tydzień Propagandowy" w październiku. Program „Tygodnia" obejmował rozmaite imprezy propagandowe, spośród których wymienimy: herbatkę towarzyską w salach „Deutsches Haus", odczyt prof. Zbigniewa Rynducha zatytułowany „Artur Grottger w służbie dla ojczyzny", połączony z wystawą obrazów artysty.

W związku z „Tygodniem PCK" ukazały się artykuły propagandowe w „Gazecie Gdańskiej".

Okręg łódzki PCK.

10-LECIE ODDZIAŁU PCK W SKARŻYSKU.

Oddział PCK w Skarżysku obchodził bardzo uroczyście 10-letnią rocznicę swego założenia. Powołano do życia komitet honorowy, w skład którego weszli przedstawiciele miejscowych władz i społeczeństwa. Na terenie miasta i wytwórni amunicji rozwieszono przeszło 20 olbrzymich transparentów, wzywających społeczeństwo do wstępowania w szeregi armii czerwonokrzyskiej. Uroczystości rozpoczęto capstrzykiem dwóch orkiestr. Zarząd oddziału i komisja Kół Młodzieży PCK, sekcje rat.-san., Koła Młodzieży i organizacje ze swymi sztandarami zebrały się na boisku sportowym, skąd wyruszyły do kościoła. Po zakończeniu nabożeństwa nastąpiło przed kościołem w obecności przedstawicieli władz wojskowych, państwowych i samorządowych poświęcenie sztandaru PCK i proporców Kół Młodzieży.

Następnie olbrzymi pochód wyruszył przed pomnik „bohaterów walk o niepodległość Polski", gdzie przy dźwiękach hymnu państwowego prezes oddziału PCK inż. Szczęsnowicz złożył wieniec o barwach Czerwonego Krzyża. Stamtąd pochód udał się na boisko sportowe „Granat".

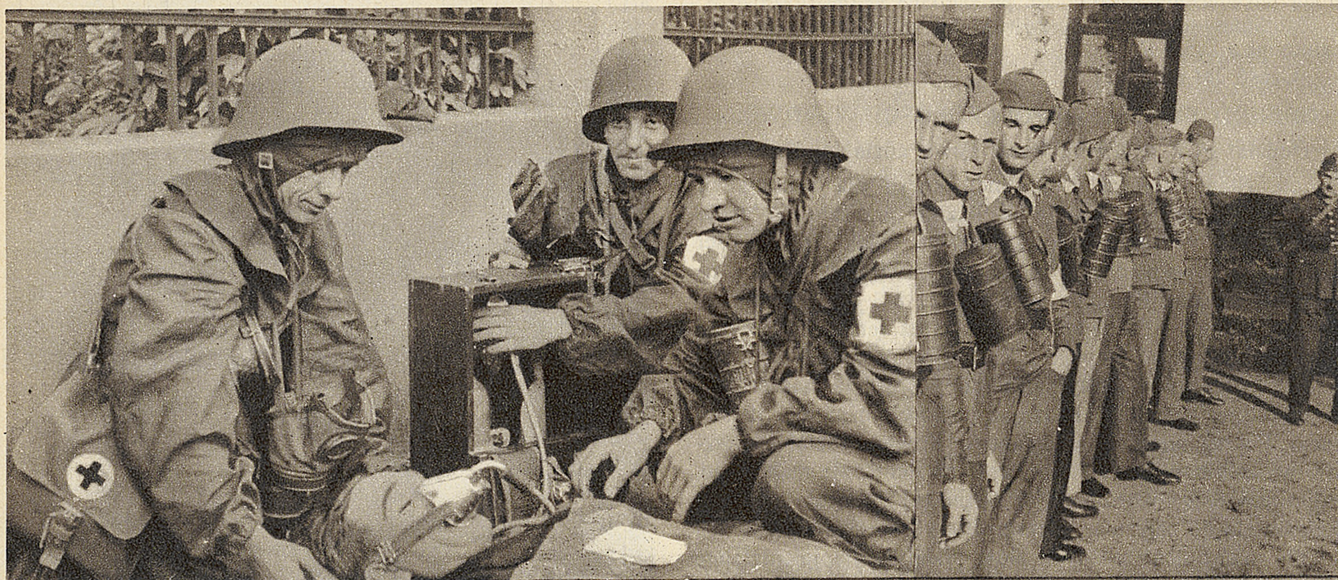








1. Drużynie P.C.K. Oddziału w Kowlu towarzyszy jako ratownik — pies „sanitarny", odpowiednio wytresowany w ratownictwie.
2. W „czystej izbie" opatrunkowej. Z ćwiczeń Oddziału P.C.K. w Wełnowcu.
3. Rezerwa pogotowia punktu rat. san. (Wełnowiec). Patrol w akcji (Wełnowiec).
4. Ćwiczenia rat. san. w Wełnowcu



Ćwiczenia rat. san. w Wełnowcu i w Gdyni.

gdzie komendant garnizonu mjr. Stanisław Gontarski przyjmował defiladę. Po defiladzie odbyło się wręczenie „dyplomów uznania PCK", nadanych przez okręg PCK w Łodzi wybitnym działaczom PCK na terenie okręgu oraz rozdanie świadectw absolwentom kursu dla sekcyjnych rat.-san. Na zakończenie programu Koła Młodzieży odtworzyły „żywy obraz", przedstawiając 10-lecie oddziału. Młodzież czerwonokrzyska złożyła uroczyste przyrzeczenie, ślubując służyć Bogu i Polsce w myśl hasła C. K. „Miłuj bliźniego". Po przyrzeczeniu młodzież odśpiewała hymn Czerwonego Krzyża. Akcja werbunkowa prowadzona podczas „Tygodnia" przyniosła około 1.000 nowych członków.

Okręg kielecki PCK.

POWSTANIE NOWEGO ODDZIAŁU PCK W STARACHOWICACH.

Zawdzięczając inicjatywie i wysiłkom zarządu oddziału PCK w Wierzbniku, został powołany do życia nowy oddział PCK w Starachowicach, obejmujący swoją działalnością część powiatu. Wydatne poparcie dyrekcji Zakładów Starachowickich spowodowało, iż nowy oddział skupił pod swym sztandarem wszystkich pracowników Zakładów Starachowickich. Nowy oddział, jako jednostka zasobna materialnie, będzie mogła wypełnić szeroki zakres swego programu pracy.

NOWA WYTWÓRNIA MATERIAŁÓW I ŚRODKÓW OPATRUNKOWYCH POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA.

Przy Składnicy Głównej Polskiego Czerwonego Krzyża powstała Wytwórnia materiałów i środków opatrunkowych, produkująca środki opatrunkowe na użytek Polskiego Czerwonego Krzyża.

Wytwórnia została zorganizowana według najnowszych wymagań higieny i daje pełną gwarancję bezpieczeństwa pracy.



Zjazd opiekunów Kół Ml. P.C.K. w Warszawie.

W nowej wytwórni środków opatrunkowych.

Okręg Podlaski

POŚWIĘCENIE KĄPIELISKA PCK.

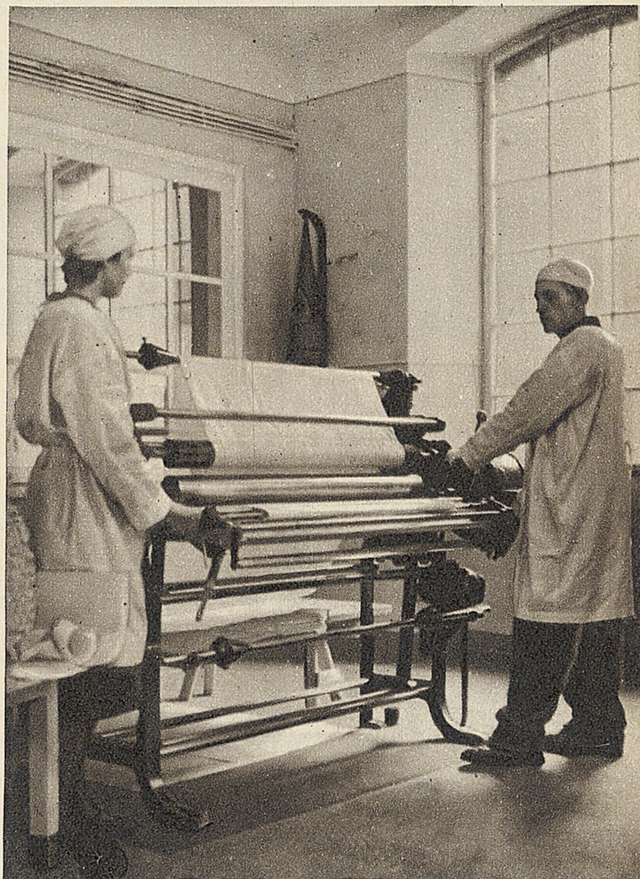
Na posesji PCK w Siedlcach odbyło się uroczyste powięcenie i oddanie do użytku publicznego kąpieliska natryskowego.

Prezes Okręgu p. Marian Piesiewicz wygłosił przemówienie o celach istnienia kąpieliska i podziękował tym wszystkim, którzy przyczynili się finansowo do tego dzieła, czyli Min. Opieki Społecznej, Ubezpieczalni Społecznej, Zarządowi Gł. PCK i Zarządowi Oddziału PCK w Białowieży.

Kąpielisko będzie wykorzystane do kąpania przede wszystkim młodzieży szkolnej, której może kąpać rocznie 50.000. Cena za kąpiel wynosi 15 groszy. Całość kąpieliska robi dobre wrażenie, poszczególne sale i urządzenia zapewniają kąpiącym się maksimum wygody.

KUPNO FRONOŁOWA.

Okręg Podlaski PCK nabył od Dyrekcji Lasów Państwowych grunta kolonii we Fronołowie n/B. Fakt nabycia na własność terenu, gdzie Zarząd Okręgu prowadził od kilku lat kolonie wypoczynkowe dla młodzieży szkolnej — umożliwi bardziej racjonalne prowadzenie tych kolonii oraz pozwoli opracować plan inwestycyjny na kilka lat naprzód.



Przy maszynie przecinającej gazę opatrunkową.

GŁOS PRZODOWNICY ZDROWIA

Helena Markowska
zam. we wsi Tuminie, gm. Wysokie Lit.

Zorganizowane już kilkakrotnie przez Polski Czerwony Krzyż w Brześciu nad Bugiem kursy higieniczne dla młodych dziewcząt ze środowiska wiejskiego, t. zw. „przodownic zdrowia" — dały już bardzo dodatnie wyniki i znacznie się przyczyniły do sprawy krzewienia higieny na terenie okręgu poleskiego PCK.

Podajemy poniżej sprawozdanie z kursu, napisane przez jedną ze słuchaczek i dające pojęcie o tym, jak reagują na nabytą wiedzę „młode przodownice", delegowane przez poszczególne gminy.

„Od paru lat oczy wszystkich zwróciły się na wieś polską, na niedolę wieśniaka, zrozumiano, że chłop jest fundamentem państwa, a zatem trzeba mu stworzyć warunki odpowiednie, aby mógł się lepiej rozwijać. To znaczy, że trzeba podnieść



kulturę wsi. Walka o kulturę, to walka o zdrowie. Wieśniak nasz żyje o kilkanaście lat krócej niż wieśniacy innych państw. Przede wszystkim dlatego, że źle się odżywia i nie dba o czystość ogólną, co ujemnie wpływa na zdrowie; nie dba też o odpowiednie ubranie. Wywnioskować można z tego, że nie jesteśmy uświadomieni, co przeważnie szkodzi naszemu zdrowiu.

Aby zapobiec chorobom musimy poznać ich przyczyny. Poprawa jeszcze nie prędko nastąpi, ale musimy zacząć od rzeczy drobnych, jak utrzymywanie czystości w izbach wiejskich, jedzenie z osobnych naczyń, utrzymywanie czystości osobistej, plucie do spluwaczek, zamiatanie podwórek itp. Ludzi uświadomionych, jak należy się ustrzec od chorób zakaźnych, jest jeszcze bardzo mało. Lekarz powiatowy nie ma możności przemawiania do kilkunastu tysięcy ludzi o sposobie zapobiegania chorobom. Sprawę tę rozwiązał Czerwony Krzyż.

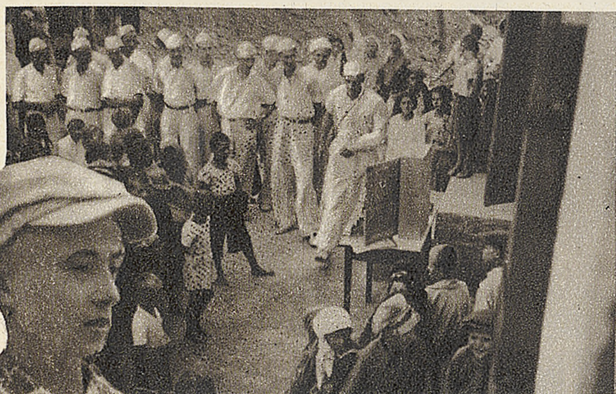
Zarząd oddziału PCK w Brześciu nad Bugiem organizuje kursy przodownic zdrowia, które mają za zadanie dzielić się nabytymi wiadomościami w swym rodzinnym otoczeniu. Dowiedziałam się od sołtysa, iż będzie taki kurs w listopadzie. Pomimo, że sąsiedzi bardzo mnie odradzali, jednak za zgodą rodziców zapisałam się na kurs i przyjechałam do Brześcia. Tu w kancelarii oddziału PCK zastałam już kilkanaście koleżanek. Następnie odwieziono nas samochodem sanitarnym do internatu na Bugszopy. Tegoż dnia nastąpiło otwarcie kursu. Po przemówieniach pierwszą godzinę wykładu miał p. dr Straburzyński o budowie i czynnościach ciała ludzkiego. Pierwszy raz w życiu zobaczyłyśmy szkielet. Po tym pierwszym wykładzie szedł jeden wykład za drugim, przynosząc nam tyle ciekawych rzeczy, o których nie miałyśmy pojęcia. Po wykładach miałyśmy obiad, który nam bardzo smakował. Po południu byłyśmy zwykle wolne. Poświęcałyśmy ten czas na przepisywanie notatek z wykładów, odświeżanie w pamięci usłyszanych wiadomości, później miałyśmy świetlicę, na której uczyłyśmy się ładnych piosenek i przygotowywałyśmy sztukę sceniczną do odegrania na zakończenie kursu. Po świetlicy — kolacja, później zbiórka, modlitwa, mycie się i spanie.

W ciągu tych dwóch tygodni zżyłyśmy się bardzo. Nadchodził dzień egzaminów. Uczyłyśmy się zajadle. Bardzo nam dopomagały książki otrzymane z oddziału PCK. Wiele cennych wiadomości znalazłyśmy w książce „Zdrowie w chacie wiejskiej" doktora M. Kacprzaka.

Nadszedł wreszcie dzień egzaminu. Na egzamin przyjechali znowu panowie i panie z PCK. Egzamin wypadł bardzo pomyślnie. Po egzaminie złożyłyśmy ślubowanie na ręce pana prezesa oddziału, że nabyte na kursie wiadomości zastosujemy najpierw w swojej chacie, a następnie pracą

swą i sposobem życia będziemy wpływać na nasze otoczenie, tępiąc brud, zabobon i ciemnotę, a tym samym odwdzięczymy się Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi za poniesiony trud i koszty przy organizacji kursu. Nie tylko słyszałyśmy ciekawe rzeczy na kursie, widziałyśmy również dużo ciekawych i nowych rzeczy. Zwiedziłyśmy laboratorium bakteriologiczne, w którym oglądałyśmy przez mikroskop różne bakterie. Byłyśmy również w kinie, które wiele z nas widziało po raz pierwszy w życiu. Ze smutkiem wyjeżdżałyśmy. Wiele z nas płakało przy pożegnaniu. Szkoda, że kurs trwał tak krótko. Dziękujemy gorąco Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi, że zorganizował takie kursy dla nas, a panu dr Anselmowi i wszystkim wykładowcom składamy serdeczne podziękowanie.

BIALI LUDZIE



Latem roku zeszłego zrzeszona młodzież akademicka zorganizowała na Wołyniu w Janowej Dolinie, w pobliżu tamtejszych wielkich kamieniołomów, — akadem. obóz pracy. P. C. K. ofiarował obozującej młodzieży kilka apteczek. Jeden z uczestników obozu nadesłał nam obrazek z życia w obozie i z akcji propagandowej, prowadzonej przez młodzież akademicką, wśród ludności Wołynia.

Horyń — rzeka wartka, rybna, pełna blasków słonecznych, bogata w najróżnorodniejsze zakręty, w urocze zakątki tonące w ciszy przerywanej tylko pogwizdem wilgi, lub mocniejszym szumem trzcin i krzewów nadbrzeżnych. Swym ramieniem otula wiele wiosek wołyńskich, daje nieraz ludziom życie (jedyny zarobek z ryb). Nad nią, w strzelistym sosnowym lesie, założyli obóz akademicy z Warszawy, tuż koło osady robotniczej zwanej Janową Doliną. Dziwiono się, poco ci studenci przyjechali teraz w lipcu — zamiast wypoczywać na wakacjach po roku studiów. A tymczasem oni kopali rano twardą ziemię, ocierając pot ze zroszonego czoła, aby posmakować pracy fizycznej, a gdy słońce na drugą połowę nieba przesunęło się, już ich w obozie nie było. Z pieśnią na ustach, w białych ubraniach maszerowali do wsi wołyńskiej i tak codziennie do innej.

Tak codziennie — a twarze ich jaśniały zawsze uśmiechem, zdrowiem i młodością. W swych białych ubraniach zjawiali się między chatami wołyńskimi. Ludzie tamtejsi witali ich z przyjaznym błyskiem w oku. Dzieci skakały w okół maszerujących w karnym szeregu akademików — i klaskały w ręce i cieszyły się, wołając: będzie ognisko, będzie zabawa! Boć przecież wszędzie w okolicy znano ich dobrze. Któżby nie znał tych „białych ludzi“ (jak mówiono). Często przychodzili, takie śmieszne kawały przy ognisku opowiadali, śpiewali z całym zebranym ludem, a jeszcze do tego założyli świetlice z książkami i z takim dużym, drewnianym pudłem — apteczką zwanym — a na tej apteczce to jest krzyżyk czerwony i napisane P. C. K. Raz jakiś chłopczyk, w pięknie wyszywanej koszuli, zapytał się — co to znaczą te litery? Jeden z akademików wziął go za ramię i rzekł: P. C. K. — to są pierwsze litery słów: Polski Czerwony Krzyż. Ten Polski Czerwony Krzyż — dodał — zakłada szpitale, pielęgnuje chorych i w razie wojny zajmuje się leczeniem rannych i umieszczaniem ich w bezpiecznych i czystych miejscach pod opieką doktora.

Chłopiec słuchał pilnie — oczy miał mądre i widać było, że rozumiał. Apteczka w ogóle powodzenie miała. A najważniejsze, że za użycie czegoś z niej nic się nie płaciło. Ludzie najpierw po leki nieśmiało przychodzili, ale gdy jeden z akademików wykurował na nogę jakiegoś chłopa, który po prostu zaropiałą miał ranę i po obmyciu parokrotnym i przyłożeniu maści — noga wyzdrowiała — znaczenie apteczki wzrosło ogromnie, ba! nawet chwalono się tak przed innymi wsiami: „a my nawet apteczkę mamy przez „białych panów“ założoną“. I właśnie, aby w innych wsiach nie odczuwano zazdrości, „biali ludzie“ maszerowali z jednej do drugiej i umieszczali, przeważnie w szkołach wiejskich te pudła z czerwonym krzyżykiem i literami P.C.K.“, objaśniając nauczyciela lub jakiegoś zainteresowanego we wsi, jak należy używać leki, aby zamiast tranu nie dać jodyny.



„Biali Ludzie“ wśród dzieci wołyńskich.



„Folklor" wołyński.

Lecz nadszedł dzień wyjazdu. Akademicy ostatnie pożegnalne ognisko zrobili we wsi Złazne. Duża rozległa wieś — tysiące mieszkańców. — Tłumy ludzi zebrały się na placyku przed szkołą, gdzie dzisiaj, jak zawsze zresztą, odbywały się ogniska. Jak trzeba było umiejętnie z tymi ludźmi postępować, aby teraz tu zgromadzili się. Bowiem człowiek z głębokiej wsi odznacza się małomównością, a przede wszystkim podejrzliwością i spokojem. Furmankę trzeba im z góry płacić, jeśli się chce jechać, bo inaczej nie pojedzie. A teraz przyszli nie tylko ze Złaznego, ale i z Hołowina i ze Stawek i z Korczyna, z Tomaszowa i z innych wsi. Bo przecież trzeba pożegnać tych „białych panów". Ognisko — jak zwykle — przeszło z humorem, ze śpiewem wszystkich zebranych i z rzęsistymi oklaskami. Na zapytanie rzucone przez akademików, czy na przyszły rok mają tu przyjechać, odkrzyknięto gromko: tak! tak! przyjedźcie!!!

I młodzi ludzie czuli, że powrócą, że z tą ziemią są zespoleni, a radość im piersi rozsadzała, gdyż wiedzieli, że rzucili iskierkę z pochodni oświaty w serca tych wołyniaków, że założyli osiem apteczek i sześć świetlic z bibliotekami, przez swoje ogniska, roześmiane i rozśpiewane, prowadzone bez polityki a z sercem, dawali ludziom pracującym od świtu do nocy zapomnieć o codziennych kłopotach... Tak — wiedzieli dobrze, iż za rok tu powrócą, aby właśnie tę tlącą iskierkę z pochodni oświaty rozdmuchać w gorący płomień.

Czuli, że pobyt ich w Janowej Dolinie nie przeszedł bez śladu i że ziarno rzucone ich ręką będzie kiełkowało.

Zb. Wodzinowski.



Ludność Wołynia gorąco przyjmowała „Białych Ludzi".



W kamieniołomach Janowej Doliny.

POD ZNAKIEM CZERWONEGO KRZYŻA NA SZEROKIM ŚWIECIE



Amerykańsko - chiński Komitet Pomocy Ofiarom Wojny w Chinach, utworzony w Chicago.

PODRÓŻ DELEGATA MIĘDZYNAR. CZERWONEGO KRZYŻA NA DALEKIM WSCHODZIE

Dr Ludwik Calame, delegat Międzynarodowego Czerwonego Krzyża na Dalekim Wschodzie, lekarz osiadły od dawna na terenie Chin i doskonale obeznany z tamtejszymi warunkami, przesłał do Genewy ciekawe sprawozdanie o swej podróży w Północnych Chinach, na obszarach objętych przez działania wojenne i częściowo zniszczonych przez klęskę powodzi.

Teren podróży obejmował około 15.000 km, przy czym używano wszelkiego rodzaju lokomocji, część drogi odbyto w wagonach, przeznaczonych dla przewozu bydła; tam, gdzie nie było kolei, posługiwano się plecionymi wózkami chińskimi, używając jako siły pociągowej konie, woły a nawet ludzi.

Jedyne osoby decydujące się na podróżowanie w tych warunkach są to misjonarze. Mówią oni biegle po chińsku, znani są miejscowej ludności i szanowani przez obie strony walczące, które im chętnie ułatwiają spełnianie ich posłannictwa. Dr Calame podkreśla, że gdyby nie czynna pomoc i stale okazywana życzliwość misjonarzy, nie miałby możliwości odbycia swej podróży i stwierdzenia na miejscu, jakie są najbardziej palące potrzeby nieszczęsnej ludności chińskiej.

WOJNA I POWÓDŹ.

Ludność zamieszkująca północne obszary olbrzymiego państwa chińskiego została nawiedzona przez dwie straszliwe klęski: lato 1937 roku było wyjątkowo dżdżyste, rzeki wezbrały i wylały na olbrzymiej przestrzeni, czyniąc znaczne szkody. W tym samym czasie rozpoczęło się bombardowanie Szanghaju przez Japończyków i niebawem operacje wojenne, obejmując coraz większą połać kraju, przesunęły się na północ.



Naskutek wojny w Chinach miliony dzieci cierpią głód i nędzę.

W roku 1938 ulewne deszcze wiosenne pogorszyły jeszcze sytuację, poza tym podczas walk toczących się w okolicach Tientsinu ludność, uciekając przed Japończykami, zniszczyła w wielu miejscach zbudowane na rzekach tamy. Całość wspaniałych zbiorów tegorocznych, ziarno i słoma całkowicie przepadły.

Powódź skazała na klęskę głodu miliony ludności wiejskiej, czyniąc ją również bezbronną wobec surowej zimy chińskiej; wieśniak chiński opala bowiem przez całą zimę swoją nędzną chatę za pomocą słomy.

Żółta Rzeka, przezwana „niesfornym dzieckiem Chin", ma przeszło 5.000 kilometrów długości. W bardzo wielu miejscach łożysko rzeki jest wyższe od ogólnego poziomu okolicznych pól i łąk i mieszkańcy tamtejsi żyją pod stałą groźbą powodzi.

Olbrzymia prowincja Honanu została prawie całkowicie zalana, około 4.000.000 mieszkańców znalazło się w tragicznym położeniu, w tej liczbie 2.500.000 ludności pozbawionej wszelkich środków do życia znajduje się w najokropniejszej nędzy.

Dr. Calame zetknął się osobiście z tą nędzą, widział tłumy uchodźców słaniających się z głodu i ogólnego wyczerpania, widział jak ci ludzie padali bezsilni na drogach, pozbawieni wszelkiej pomocy.

Widział jak ginęły w tych nieludzkich warunkach dziesiątki tysięcy wiejskiej ludności Chin. Spokojny, pracowity i na ogół bardzo wytrzymały wieśniak chiński był skazany na zagładę.

Należy jeszcze zaznaczyć, że w licznych miejscowościach grasują luźne bandy żołdactwa, szukające wyżywienia i rabujące resztki tego, co może być jeszcze zrabowane. W podobnych warunkach ludzie giną jak muchy, a zbiory wiosny 1939 są poważnie zagrożone. Ludność zamieszkuje w nawpół zniszczonych domostwach lub w skleconych na prędce szopach.

Armia japońska usiłuje walczyć z bandytami i stara się zaprowadzić porządek. W bardzo wielu wypadkach Japończycy ułatwiali Delegatowi Międzynarodowego Komitetu jego pracę i okazywali mu czynną pomoc.

Dr Calame odbył swą kilkumiesięczną podróż w warunkach niezmiernie uciążliwych, nieraz wprost niebezpiecznych. Podziwia poświęcenie, z jakim pracują misjonarze oraz liczne komitety pomocy. Powstał komitet chińsko - japoński, prowadzący bardzo wydajną pracę. Poza tym pracują bardzo gorliwie amerykańskie komitety pomocy. Armia Zbawienia, YMCA, Międzynarodowy Komitet Kobiecy itd. Wszystkie te organizacje starają się wedle możności o wyratowanie od niechybnej śmierci setek tysięcy osób cierpiących dotkliwie z powodu głodu, mrozów, braku ciepłej odzieży i ciepłego pomieszczenia.

Sytuacja przedstawia się tragicznie i wymaga niezwykłej energii i wytrwałości od osób prowadzących akcję ratowniczą, jak również znacznych zasobów pieniężnych i materiałowych.



Młodzi aktorzy chińscy w Stanach Zjedn.

BELGIJSKI CZERWONY KRZYŻ ORGANIZUJE BIBLIOTEKI SZPITALNE

Belgijski Czerwony Krzyż rozpoczął w listopadzie roku zeszłego specjalny kurs przeznaczony dla bibliotekarek szpitalnych; 45 słuchaczek zapisało się na powyższe kursa. Po przejściu kursu teoretycznego — słuchaczki odbywają 3-miesięczny staż praktyczny w bibliotekach. W lutym odbędą się egzaminy. Powstał projekt założenia szeregu nowych bibliotek szpitalnych.

Belgijski Czerwony Krzyż przeprowadził usilną propagandę higieny wśród żołnierzy, kładąc specjalny nacisk na czyszczenie zębów. Odbywały się wykłady i pokazy praktyczne. Ministerstwo Obrony Narodowej rozdawała bezpłatnie żołnierzom szczotki do zębów, Czerwony Krzyż zaś dostarczał pasty do czyszczenia zębów. Akcja ta była usilnie popierana przez dowództwa wojskowe i okazała się bardzo popularna wśród żołnierzy.

TREŚĆ NUMERU:

JESTEM! W CZASIE POKOJU I WOJNY NA STANOWISKU
Organ Centralny Polskiego Czerwonego Krzyża

Redakcja i Administracja: Warszawa, Kredytowa 9, tel. 235-29, czynna codziennie od godz. 10—2 pp. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Roczna prenumerata Zł 3.—, dla Kół i Instytucyj P. C. K. Zł 2.50 — zagranicą 1 dol. am. Numer pojedynczy 40 groszy

Redaktor Naczelny: Dr. IGNACY ŚWIĘTOCHOWSKI
Redaktor Odpowiedzialny: ZOFIA WOŁŁOWICZOWA — Redaktor Techniczny JERZY KARBOWSKI — Wydawca: ZARZĄD GŁÓWNY P.C.K.
Druk. rotogr. DOM PRASY, S. A., Warszawa, Marszałkowska 3/5/7 — Centrala tel. 802-40.



NAJWIĘKSZE PRZEDSIĘBIORSTWO LEŚNE I DRZEWNE W POLSCE

LASY PAŃSTWOWE

3.200.000 ha lasu = ok. 40 powierzchni leśnej całego kraju

12.000 pracowników stałych ok. 200.000 robotników

5.000.000 m³ drewna użytkowego = przeszło połowa ogólnej produkcji drewna w Polsce

46 tartaków ze 167 trakami – 2 fabryki dykt – 2 fabryki posadzek parkietowych – 19 terpentyniarni – 2 destylarnie żywicy — wyłuszczarnie nasion.

DYREKCJA NACZELNA LASÓW PAŃSTWOWYCH

WARSZAWA 22 WAWELSKA 52|54

ZAKŁADY PRZEMYSŁU BAWEŁNIANEGO

Rok założenia 1829 **LUDWIK GEYER** Rok założenia 1829

Sp. Akc. w Łodzi

Łódź, Centrala: Piotrkowska Nr. 282 Biuro Sprzedaży w Warszawie, ul. Boduena 4

WYROBY BAWEŁNIANE, DRUKOWANE I KOLOROWE TKANE. ■ TKANINY Z JEDWABIU SZTUCZNEGO CHUSTKI I KOŁDRY. ■ PŁÓTNA INTROLIGATORSKIE. ■ KALKA RYSUNKOWA. ■ SZTUCZNA SKÓRA MEBLOWA I GALANTERYJNA

TOWARZYSTWO ZAKŁADÓW ŻYRARDOWSKICH S. A.

ZARZĄD W WARSZAWIE, UL. TRAUGUTTA 8, TEL.: 6-43-10, 6-73-00, 6-85-84

NAJSTARSZE I NAJWIĘKSZE ZAKŁADY LNIARSKIE W POLSCE

Składy fabryczne:



Kraków — Mikołajska 6, tel. 146-38
Lwów — Kopernika 4, tel. 14-88
Łódź—Piotrkowska 151, tel. 120-80
Poznań — Stary Rynek 51, tel. 41-32
Wilno — Niemiecka 35, tel. 1-82

TKANINY LNIANE I BAWEŁNIANE

Bielizna stołowa i pościelowa, prześcieradła, kapy i sienniki
Artykuły kąpielowe, prześcieradła, dywaniki i ręczniki kąpielowe
Płótna ubraniowe damskie i męskie i drelichy
Tkaniny oponowe, brezenty surowe i impregnowane
Płótna materacowe, chodnikowe, roletowe i markizowe
Maglowniki i ścierki

WYROBY ŻYRARDOWSKIE OD NAJTAŃSZYCH DO NAJWYKWINTNIEJSZYCH GATUNKÓW SĄ DO NABYCIA WE WSZYSTKICH LEPSZYCH MAGAZYNACH WŁÓKIENNICZYCH JAK RÓWNIEŻ

w magazynie fabrycznym w WARSZAWIE, PLAC MAŁACHOWSKIEGO 2

I SĄ ZAOPATRZONE W STEMPEL

ŻYRARDÓW

DLA ODRÓŻNIENIA OD WYROBÓW INNYCH FIRM



Fabryka
Trykotaży
Jedwabnych
i Wełnianych



M. BECHER

Warszawa, Leszno 95
Tel. 11-21-47, 12-24-78, 11-60-88

Rok założenia 1898
TOWARZYSTWO PRZEMYSŁOWO - HANDLOWE

A. L. SOJKA

Spółka Akcyjna
WARSZAWA, Ul. PIUSA XI Nr 10
Tel. 5-52-30 (centrala)
Oddział w Katowicach, ul. Kilińskiego Nr 50
Hurtowa sprzedaż
WĘGLA I KOKSU
Składy w Warszawie (z własną bocznicą kolej.)
Ul. Wolska 95, róg Ul. Bema
Telefony: 2-01-99 i 6-01-99
Dostawa węgla i koksu w najlepszych gatunkach własnym taborem samochodowym ze zniesieniem do piwnicy

---

ANGIELSKO - POLSKI
PRZEMYSŁ GUMOWY

„GENTLEMAN"

SP. AKC.

ŁÓDŹ

ul. Bolesława Limanowskiego Nr. 156
Tel. dyr. 187-61, centr. i działu technicznego 199-40

Śniegowce. Kalosze. Obuwie gumowe. Obcasy gumowe. Gąbki. Termofory. Fartuchy gumowe. Czepki, paski kąpielowe. Dywaniki kąpielowe z gąbki. Pieluszki gumowe. Artykuły techniczne dla instalacji, kanal. wod. Gumy do wycierania. Materiały gumowane oraz wszelkiego rodzaju gumowanie.

OPONY I DĘTKI
SAMOCHODOWE
I ROWEROWE



fabryka powozów i karoserji



najstarsza
w kraju
fabryka

„JOZEF RENTEL"
1830
warszawa
leszno 23 · tel · 11-40-33

SZYMON ARENDARZ

NALEWKI 2a (front I-e piętro). WARSZAWA 1. Telefony: 11.02.43, 11.02.44.
FABRYKA GUZIKÓW, KLAMER I WSZELKICH WYROBÓW GALALITOWYCH, WCHODZĄCYCH W ZAKRES GALANTERII OZDOBNEJ I SPRZĘTÓW TECHNICZNYCH I RADIOWYCH.

PABIANICKA FABRYKA
MEBLI BIUROWYCH

Pabjanice, Narutowicza 3-5-7, Tel. 81

KKO

M. PABJANIC
zapewnia wkładom
PEŁNE BEZPIECZEŃSTWO
ŚCISŁĄ TAJEMNICĘ
TERMINOWĄ WYPŁATĘ
Wkłady i lokaty zł. 1.500.000

DZIAŁ ADRESOWY

BANK KUPIECKO - KREDYTOWY
SPÓŁDZIELCZY W ŁODZI
z ograniczoną odpowiedzialnością
ŁÓDŹ, ul. Piotrkowska Nr 29

ŁÓDZKI SPÓŁDZIELCZY BANK DYSKONTOWY
Z ograniczoną odpowiedzialnością
ŁÓDŹ, Moniuszki 4

Łódzki Bank Depozytowy
Spółka Akcyjna
Centrala w Łodzi, Piotrkowska 5

Spółdz. Bank Kred. Właściceli Nieruchomości m. Łodzi
Sp. z o. o.

BANK POWSZECHNY
KREDYTOWO - SPÓŁDZIELCZY
W ŁODZI
Z ograniczoną odpowiedzialnością
ŁÓDŹ, ul. Ogrodowa 2

Spółdzielczy
Łódzki Bank Włókienniczy
Z ograniczoną odpowiedzialnością
w Łodzi, Moniuszki Nr 5

DOM BANKOWY
JÓZEF HIRSZBEG Spadkobiercy
ŁÓDŹ, Piotrkowska 24

DOM BANKOWY
Najda, B-cia Winter i Weiss
Łódź, Piotrkowska 77, tel. 198-74

DOM BANKOWY
B R A C I A T A U B w Łodzi
ŁÓDŹ, Piotrkowska 17
BANK DEWIZOWY
Adres telegr. „TAUBANK"

DOM HANDLOWO-EKSPEDYCYJNY
A. GELBLUM i M. WAJNCWEIG
Warszawa, Nalewki 33

DOM HANDLOWO-KOMISOWY
(import śledzi)
A. NYSENHOLC, M. KLEIN — S-ka
Warszawa, Pl. Grzybowski 10



Towarzystwo Filmowe
Sp. z o. o.
WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 96
Lwów, Kopernika 11
Katowice, Kochanowskiego 10
Łódź, Piotrkowska 71

„POLSKI TOBIS" Sp. z o. o.
BIURO WYNAJMU FILMÓW
Warszawa, ul. Mazowiecka 7, Tel. 507-00 i 508-00

Cyrk Warszawski
KAŻDEGO MIESIĄCA ZMIANA PROGRAMU.

Fabryka Perfumeryjno-Kosmetyczna i Mydeł Toaletowych
„P A R F U M E R I E M A R C E L"
WARSZAWA LESZNO 44 TEL. 11-66-04

CENTRALNY ZWIĄZEK PRZEMYSŁU MYDLARSKIEGO
W POLSCE
Warszawa, Świętokrzyska 16

SPÓŁDZIELNIA GARBARSKA
„G A R B A R Z"
z odpowiedzialnością udziałami
w Warszawie, Pl. Krasińskich 6
Telefon 11.50-53. Adres telegr.: „Garbarz".

DOM EKSPEDYCYJNO - KOMISOWY
FELIKS I HENRYK
BRACIA SZCZECIŃSCY
wł. FELIKS SZCZECIŃSKI
Łódź, Sienkiewicza 63, tel. 105-75 i 202-99

DOM HANDLOWY
„W E D M E T" Sp. z o. o.
Warszawa, Wspólna 10, Tel. 9.68-04
Hurtowa sprzedaż węgla i koksu z najlepszych górnośląskich kopalń i koksowni

„J U T A" S. A.
POZNAŃ — GDYNIA
Fredry 1, Stef. Batorego 25, 22-45, 29-38, tel. 25.59

Zarząd
Gazowni Miejskiej w Łodzi

TOWARZYSTWO CUKROWNI I RAFINERII
„KLEMENSÓW" Sp. Akc.
Warszawa, ul. Żabia 4, Tel. 6-02-87

FUTRA
S. Złatkowicz i S-ka
Najnowsze Modele
Lisy w dużym wyborze
Warszawa, ul. Moniuszki 3/2, I piętro. Tel. 2-72-11

Skład Futer „FO-PE"
wł. L. Finkielsztein
Warszawa, Miodowa 27, tel. 11-97-83

SKŁAD FUTER
B-cia S. i A. ROZENFELD
ŁÓDŹ, Pl. Wolności 11, tel. 146-37
HURT — DETAL

Futra CH. SUSMANEK
Łódź, Piotrkowska 67, tel. 1.08-95

Najnowsze modele, wybór lisów, poleca
Pracownia Kuśnierska „VISON"
Warszawa, ul. Wspólna 35, tel. 8-55-78
Przyjmuje obstalunki przeróbki futer na dogodnych warunkach.
P.P. Wojskowym specjalne ulgi.

Pracownia Futer
M. KOŁOBIELSKI
Warszawa, Miodowa 25, tel. 11.82-18.

JÓZEF RAPAPORT
SKŁAD FUTER W KRAKOWIE
Oddział Warszawa, Długa 48

SPRZEDAŻ FUTER
A. MUSZKATEL
Warszawa Miodowa 25 Telefon 11-86-56

WEŁNY JEDWABIE
K. ZELCER i S-ka
NOWOŚCI SEZONOWE
NALEWKI 23, Tel. 11-93-90

SUKNA BIELSKIE I ANGIELSKIE
„BROTEX"
B-cia OCHRYMSCY
Warszawa, ul. Wierzbowa 11

A. EHRLICH
WARSZAWA, ZŁOTA 26

PRACOWNIA KAPELUSZY
F. FISZKOPF
WARSZAWA, NOWOLIPKI 6

SUKNA
S. LIPSZTAT
Warszawa, Centrala: Królewska 29, Tel. 2.23-58
Filia: Nalewki 21, tel. 11.89-19. P. K. O. 1512
Wyłączna sprzedaż towarów firm:
A. MORGENSTERN (ALMOR) — BIELSKO, UHRING — LONDYN

WIEDEŃSKA PRACOWNIA UBIORÓW MĘSKICH
FRANCISZKA SACH'A
Warszawa, Chmielna 34, Tel. 208-10
POLECA: Nowości krajowe i zagraniczne w wielkim wyborze na sezon zimowy. Ceny przystępne

SKŁAD SUKNA I KORTÓW
MIECZYSŁAW CIEPICHAŁŁ
w Warszawie, ul. Ś-to Krzyska 27, Tel. 227-47

TAILEUR
B. KAZIMIERSKI
Łódź, Piotrkowska 78, Tel. 128-34
SKŁAD SUKNA I GALANTERII MĘSKIEJ

TOWARZYSTWO AKCYJNE
ŁÓDZKIEJ FABRYKI NICI
Spółka Akcyjna
Widzew, Niciarniana 1

FABRYKA BIELIZNY I TRYKOTAŻY
Stanisław Jakuszewski
Łódź, Gen. Pierackiego 6, Tel. 175-45
Bielizna trykotowa, płócienna i pościelowa

POLSKI PRZEMYSŁ WSTĄŻEK JEDWABNYCH
WARSZAWA, NOWOLIPIE 80 TEL. 12-23-92

MAGAZYN KONFEKCJI DAMSKIEJ
„INA"
Warszawa, Marszałkowska 131, Tel. 674-62

B-cia KOERPEL
Szamotuły
JULIUS KOERPEL I HERBERT KOERPEL, Sp. jawna

FABRYKA I PRALNIA BIELIZNY
„OPUS" Sp. Akc.
Warszawa, ul. Nowolipki 5

FIEDLER i KUBICZEK
PIERZE WSZYSTKO SUCHO!
PABIANICE — ŁÓDŹ.

SKŁAD SUKNA I ZAKŁAD KRAWIECKI
KRYSTJAN WUTKE, wł. A. Wutke
Łódź, Piotrkowska 157

„TÓRBO" Sp. z o. o.
WARSZAWA, ul. Krakowskie Przedmieście 7 m. 14

NAJTAŃSZE ŹRÓDŁO KUPNA UBIORÓW MĘSKICH
„APOLLO" właśc. J. Figowy
Warszawa, ul. Ś-to Krzyska 5, tel. 220-78

1863 r. — Pierwszy ranny.

Obraz Grottgera.

1938 — Warszawski Oddział P.C.K. złożył hołd stuletniemu weteranowi Powstania Styczniowego, który przebywa obecnie w Schronisku dla Weteranów, utrzymywanym przez stołeczny Oddział P.C.K.